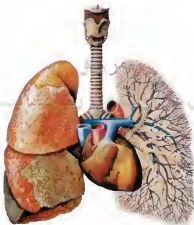


# یوگا اور دمہ



ڈاکٹر فتح علی خان

## فہرست

24	حاملہ خواتین	5	خُن ہائے گھٹتی
25	خون کا ٹیسٹ	7	دمہ کے مریض اور خوف
26	دمہ کی تشخیص کے ٹیسٹ	8	دمہ اور پھیپھڑے
27	پاؤ کی بکس	9	بلغمی کھانسی
29	دمہ کے مریض اور ماحول		مرض دمہ کے بارے میں
30	ارہیزن کا طریقہ واردات	10	غلاخروئے
31	ہشامین کی خصوصیات		ارہی پیدا کرنے والے عوامل
32	زر مکس	12	اور امراض
33	مو کی تعمیر و تہل	17	ہمارا مدافعتی نظام کا
33	پھیپھڑے کی	18	مدافعتی نظام کا غلاخروئے
34	گرد و غبار	19	سخت ورزش
35	ہارک دینے والے کپڑے	20	انکسین
35	تمباکو نوشی	21	جذبات
35	اشیائے خورد و نوش سے ارہی	22	دمہ کی تشخیص
37	نئی تحقیقات	23	آپ کا بچہ

مرچ

اے مالک کل میرے والدین پر

123	کمان انداز نشست	42	آٹو ناک نروس سلم
125	یوگہارا انداز نشست	43	سیمیٹھلیک نروس سلم
131	کرکا کاٹاؤ	53	کیا دم نفعیاتی مرض ہے
139	ہومیو پتھک علاج	54	دباؤ اور رکھاؤ
143	ہومیو پتھک اور کیس ٹیکنگ	63	عمل کش کی میکانیت
	قوت مدافعت بڑھانے	65	سانس کی مشق
145	کے طریقے	69	تنوکی نیند یا پچناٹوم
146	جلدی امراض کی ہسٹری	73	انداز ہائے نشست
146	مرطوب موسم اور دم کے مریض	75	فن یوگ
147	خشک آب و ہوا اور دم کے مریض	79	ٹیم کنول
147	سردی لگ جانے سے دور دوا	83	کیلیمائی
147	بڑھتی اور پیٹ کی خرابی سے دور	84	داحوتی
151	تھقل مریضوں کے ہسٹری کیس	89	عمل تنہل
154	ہومیو پتھک علاج	95	نڈی انداز نشست
155	انداز انجیلا گلب		یو ویسیا انداز نشست
162	انتظام کتاب	103	
		109	دیرینہ کارنی انداز نشست
		115	کو بر انداز نشست

## سخن ہائے گفتنی

یہ دعا گو نہ صرف فن یوگ کا طالب علم ہے بلکہ ہومیو فزیٹین بھی ہے۔ چنانچہ ہومیو فزیٹین کے ہاتھ بے شمار دم کے مریض اس فقیر کے پاس بغرض علاج آئے اور کئی مریضوں کو حق تعالیٰ نے شفا دی اور بعض جو مکمل طور پر شقیاب نہ ہو سکے ان کے دورہ کی شدت و مدت ضرور کم ہوئی اب بھی ہمیں امید ہے کہ حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے وہ بھی ایک نہ ایک دن ضرور شقیاب ہو گئے۔

نہیں مایوس میں ساقی تری چشم عنایت سے  
یہی فصل خزاں ہوگی بیدار گلستان میری

یوں علاج کے دوران فقیر کو کئی انکشافات اور تجربات ہوئے۔ بعض امراض کے بارے میں جن میں مرض و دم بھی شامل ہے عوام کی سمجھتے ہیں کہ یہ لا علاج مرض ہے اور انہیں مقدر سمجھ کر ان سے سمجھوتا کیا جائے۔ اور مریض کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔ یہ ایک غلطی سوچ ہے۔

حق تعالیٰ شانہ نے تمام امراض کا علاج پیدا فرمایا ہے مگر ہم انہی کم علمی کے باعث ان امراض کے علاج تک رسائی حاصل نہیں کر پاتے۔

ہے مرض وہ کو نہا جن کا میں ہوتا علاج

میں یہ کیسے در و دل کو چارہ گر سمجھا نہیں

اب مرض و دم ہی کو لیجئے اسے بھی ناقابل علاج سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں کیونکہ ہمارا تجربہ ہے کہ بعض مریض تو جلد اس مرض سے مکمل طور پر شقیاب ہو جاتے ہیں

مگر جو بعض مریضوں کے معاملے میں مرض کی مدت اور اس کی شدت کم ہوتی ہے۔  
یہ ایک نئی چیز رشت ہے۔

عام طور پر دمہ کو پچھپھروں کا یا نفسیاتی مرض سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے جدید تحقیقات کی رو سے یہ مرض ہمارے دماغ کے ایک خود کار نظام سمجھ کر یک فردی سسٹم Sympathatic Nervous System کے پھار کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے۔

دماغ کا یہ خود کار نظام یا تو موردی طور پر ضرور سیدہ ہوتا ہے یا بعض عفونی امراض Infectious Diseases کو مطلقاً اور دوپہ کے ذریعے دہا دینے سے ماؤف ہو جاتا ہے۔ اس تھیوری پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے۔

ہمیں امید ہے اس کتاب کے مطالعہ سے نہ صرف قارئین بچہ ملنا بھی استفادہ کرینگے اور اس فقیر کو دعائے خیر سے یاد فرمائیں گے۔

فقط والسلام

گدائے گوشہ نشین

العبد۔ ڈاکٹر فتح علی خان

(ای ایچ ایم ایس۔ ٹراچائی، ممبئی)

گلستان جوہر کراچی۔

30 جون 2002ء

## دمہ کے مریض اور خوف

کیا آپ تیز ہوا سردی گرمی خوشبو بدبو دھوئیں سیڑھیاں چڑھنے، قبضہ لگا کر بیٹھنے، پالٹو جانور مثلاً گائے، بھینس، بھیڑ، بکری کتے، بلی اور مختلف خوبصورت پرندوں سے خوف زدہ ہیں؟

جی ہاں! پوری دنیا میں ایسے بے شمار افراد موجود ہیں جو مندرجہ بالا موکی حالات 'ماحول اور مختلف اشیاء' پر ضرر اشیاء اور جانوروں سے خوف زدہ رہتے ہیں۔ ان کا خوف جابہ کو تکہ جو کسی ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں اور وہ ان کی زندگی میں آتے ہیں ان پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اور وہ جان کنی کی سی آذیت سے دوچار ہو جاتے ہیں اور مختلف ادویہ کا سہارا لیکر وقتی طور پر اس آذیت سے نجات پاتے ہیں مگر دوبارہ وقت اس خوف میں مبتلا رہتے ہیں کہ ان پر کسی بھی وقت دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے۔ انجام کار دوبارہ وقت خوف زدہ گھنڈہ 'بڑھ حال' پریشان، آشفتہ خاطر اور سخت مایوسی میں مبتلا رہتے ہیں۔

یہ بد قسمت افراد بعض اوقات اپنا پیشہ تک چھوڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات انہیں اپنی جائے رہائش تبدیل کرنی پڑ جاتی ہے۔ اور اکثر ایسے دوستوں سے کنارہ کش ہو جاتے ہیں۔ جو تمہا کو نوٹی کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ کوئی بھی خوشبو جو عام طور پر دماغ کو تروتازہ کر کے فرحت بخشتی ہے ان کے لئے جان لیوا نہ ہو سکتی ہے۔

## دمہ کے حملہ کے وقت کیفیت

دمہ کے حملہ کے وقت مریض سینے میں جکڑن محسوس کرنے کے ساتھ

ساتھ سانس خارج کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ کھانسی تکلیف میں مزید اضافہ کر دیتی ہے۔ مریض چاہتا ہے کہ وہ کھانسی کو کسی طرح ختم کر دے مگر وہ ایسا نہیں کر سکتا اس کو شش میں وہ ٹھہرا ہوا ہوتا ہے۔ موت قریب نظر آنے لگتی ہے اور وہ سخت خوف زدہ ہو جاتا ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ ایسی حالت میں اسے غصہ بہت آتا ہے مگر کس پر غصہ؟ یہ اسے خود بھی معلوم نہیں ہوتا۔ کھانسی، تنگی، سانس لینے میں جھکڑن اور خرخرہٹ Wheezing کی خاص توہذہ دیگر امراض میں بھی آتی ہے مثلاً

☆Systic Fibrosis

☆Emphysema

☆ Chronic Bronchitis

☆Heart Failure

☆Lung Cancer

دمہ اور پیچھے پڑے

آسان زبان میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ دمہ ایسا مرض ہے جس میں بوجھ پیچھے پڑے صحیح طور پر کام نہیں کرتے پیچھے پڑوں میں موجود نہ صرف ہوا کی بڑی نالیوں Bronchi بلکہ چھوٹی نالیوں 'Bronchioles' بھی بوجھ تک ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ ان کی راہ سے تازہ ہوا کی آمد وشر 'Respiration' متاثر ہو جاتی ہے اور مریض پر تنگی محسوس 'Breathlessness' کے باعث جان کنی ایسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

دمہ کے مریض کے پیچھے پڑے ماحول سے شدید اثر پڑ رہے ہوتے ہیں اور ماحول

کی معمولی سی تبدیلی سے متاثر ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ ہوا کی نالیوں سکڑ کر سوج Swell جاتی ہیں جن کے باعث تازہ ہوا کی آمد وشر سخت متاثر ہوتی ہے اور تیسری وجہ گاڑھی رطوبت کا پیدا ہو کر ہوا کی نالیوں کو بند کر دینا ہے۔

## دورہ کے وقت

دورہ کے وقت مریض پوری قوت سے ہوا کی آمد وشر کو نارمل کرنا چاہتا ہے مگر چونکہ ہوا کی نالیوں تقریباً مندرجہ بالا وجوہ کے باعث بند ہوتی ہیں اس لئے ہوا کی آمد وشر کو نارمل کرنے کی کوشش میں مریض ٹھہرا ہوا دیکھتا ہے اور پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ دمہ کے مریض کے لئے سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ پیچھے پڑوں میں موجود ہوا کو باہر کیسے خارج کیا جائے جبکہ ہوا کی نالیوں سکڑی ہوئی 'سوجی ہوئی اور گاڑھی رطوبت سے بھری ہوتی ہیں۔ چنانچہ ایسا کوشش کے بعد جب کچھ ہوا باہر خارج ہوتی ہے تو ایک خاص آواز بنے ہم 'خرخرہٹ' Wheezing or High Pitched Rattling Noises کہہ سکتے ہیں پیدا ہوتی ہے۔ مگر دمہ کا مکمل جب کچھ دیر جاری رہتا ہے تو یہ آواز سانس اندر لینے کے وقت بھی پیدا ہوتی ہے اور خارج کرتے وقت بھی۔

## بلغھی کھانسی

بلغھی کھانسی بھی اس وقت آتی ہے جب ہوا کی نالیوں گاڑھی رطوبت سے بھری ہوتی ہیں۔ دراصل کھانسی اس رطوبت کو خارج کرنے کی لاشعوری کوشش ہوتی ہے تاکہ یہ رطوبت ہوا کی نالیوں سے خارج ہو اور ہوا کی آمد وشر نارمل ہو جائے۔

عام طور پر معلوم یہ ہوتا ہے کہ مریض سانس اندر نہیں لے پڑا یا کافی ہوا پیچیدوں میں جاری ہے حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ دراصل مسئلہ ہوا کو باہر نکالنے کا ہوتا ہے ہوا کو اندر لینے کا نہیں۔

یہ مسئلہ پیدا ہوتا ہے کہ جب کافی ہوا پیچیدوں میں جمع ہو جاتی ہے تو تازہ ہوا صرف اتنی مقدار میں اندر جا سکتی ہے جتنی وہاں جگہ ہوتی ہے۔ چونکہ پیچیدوں میں جمع شدہ ہوا Stale Air or Residual Volume کا رکن ڈالتی آکسیجن سے بھر پور ہوتی ہے اس کے برعکس اندر جانے والی ہوا کے لئے جو آکسیجن سے بھر پور ہوتی ہے اندر جانے کی جگہ نہیں ہوتی اس لئے جسم کو کافی آکسیجن کی پہلائی کا سامنا ہوتا ہے جس سے تمام جسم متحرک ہوتا ہے اس لئے حملہ جتنی زیادہ ہو رہے اتنی خطرناک ہوتا ہے۔

## مرض دمہ کے بارے میں غلط مفروضے

Stress & Tension

ہلا دباؤ اور تباؤ

Psychosomatic Disorders

نفسی جسمی امراض

Guilt

ہلا احساس گناہ

یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ دمہ نہ تو دباؤ اور تباؤ کے باعث ہوتا ہے اور نہ ہی نفسی جسمی امراض یا احساس گناہ کے باعث، بلکہ یہ ایک موروثی مرض ہے جو نسل در نسل چلتا ہے البتہ یہ عوامل (دباؤ تباؤ۔ نفسی جسمی امراض وغیرہ) مریض دمہ کو ممیز ضرور لگاتے ہیں۔ مرض دمہ کی اصل وجہ سیمیپٹیٹو نروس سسٹم

Sympathetic Nervous System کی ناقص کارکردگی ہے جو موروثی ہے۔ اس نظام کی خرابی کی وجہ سے پیچیدوں سے سخت حساس ہو جاتے ہیں۔ دباؤ تباؤ یا نفسی جسمی امراض سے انہیں ممیز لگتی ہے جس کے باعث ہوا کی لہریاں ٹھک ہو کر دمہ کے حملے کا باعث بنتی ہیں۔ اگر کسی شخص کا یہ سسٹم ٹھیک کام کر رہا ہے تو اس شخص کے پیچیدوں سے حساس نہیں ہوتے اس طرح دباؤ اور تباؤ یا نفسی جسمی امراض دمہ کی کیفیت پیدا نہیں کر سکتے البتہ دباؤ تباؤ یا نفسی جسمی امراض کئی دیگر سمجھ میں نہ آنے والے امراض کا باعث ضرور بن سکتے ہیں۔

## حکایت

یہ 1940 کی بات ہے کہ لندن کی ایک حسین دوشیزا اپنے گھر سے بھاگ کر اپنے بوائے فرینڈ کے پاس چلی گئی اور بغیر شادی کے اس کے لپارٹمنٹ میں رہنے لگی۔ یہ 2002ء نہیں بلکہ بائیس سال پرانی بات ہے جبکہ لندن میں گمی لای کا اپنے گھر سے بھاگ کر کسی بوائے فرینڈ کے ساتھ بغیر شادی کے رہنے کو سخت معیوب سمجھا جاتا تھا۔ عرصے بعد لڑکی کو دمہ ہو گیا۔ چنانچہ سمجھا یہ لڑکی نے چونکہ ایک سخت گناہ کا کام کیا ہے لہذا احساس گناہ Guilt کے باعث لڑکی کو دمہ ہو گیا ہے ایک ماہر نفسیات نے بھی اس کی تصدیق کر دی اور حملہ دمہ کے وقت خرخراہٹ Wheezing کی آواز کو اندرونی جذبات سے وابستہ کر دیا مگر وہ لڑکی اس انکشاف سے مطمئن نہ ہوئی وہ ایک اور ڈاکٹر کے پاس گئی جو ماہر ارجی Allergist تھا۔ چنانچہ اس ماہر نے مریض کے ماحول کی چھان بین کی اور معلوم کر لیا کہ وہ پروں کے میچے

Feathers Pillow سے الٹک ہے جس پر وہ سوتی حتیٰ پر دن کا وہ نکیہ کرے  
سے ہٹا دیا گیا اور مرینٹ بھی جتنی ہو گئی۔

## کچھ غلط اور کچھ صحیح مفروضے

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ دمہ کی وجہ الرجز Allergens یعنی الرجبی پیدا کرنے والے عوامل ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ 100 فیصد الرجز دمہ کے دمہ دار نہیں ٹھہرائے جاسکتے۔ کیونکہ جب آپ کا آؤٹ ٹاک نروس سسٹم صحیح کام کر رہا ہو اور آپ کے پیچھے دے صحت مند ہوں تو "الرجز" ان پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔ یہ صرف اس وقت اثر انداز ہوتے ہیں جب آپ کے پیچھے دے غیر صحت مند اور حساس ہوں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ پیچھے دوں کی غیر صحت مند کا ذمہ دار سیمپٹومٹیک نروس سسٹم ہے اسی نظام کی خرابی کی وجہ سے پیچھے دے مختلف عوامل سے حساس ہو جاتے ہیں جب ان "الرجز" کا ٹکس پارہل پیچھے دوں سے ہوتا ہے تو پیچھے دے ان عوامل سے حساس ہونے کے باعث رد عمل کا اظہار کرتے ہیں اور رد عمل یوں ہوتا ہے۔

☆ ہوا کی چھوٹی ٹوری یا ٹیلوں کا ٹک ہو جانا۔

☆ ہوا کی ٹیلوں کا سو جانا۔

☆ گاڑھی رطوبت Thick Phlegm کا پیدا ہو کر ہوا کی ٹیلوں کو بند کر دینا۔

## الرجبی پیدا کرنے والے عوامل اور امراض

الرجبی پیدا کرنے والے عوامل کئی دیگر امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثلاً

☆ ناک کے امراض Nasal Congestion

☆ گرد و غبار کے باعث خارش Hay Fever

☆ جلدی امراض Allergic Skin Rashes

☆ آنکھوں کی سوجن Allergic Conjunctivitis

اگر کسی شخص کو مندرجہ بالا امراض لاحق ہوں۔ جن کے باعث الرجبی پیدا کرنے والے عوامل ہوں تو ضروری نہیں کہ اس شخص کو دمہ کا مرض بھی لاحق ہو۔ دمہ کا مرض صرف اسی شخص کو لاحق ہو سکتا ہے جس کے پیچھے دوں میں موروثی طور پر دمہ کا پروگرام Programmed Abnormal Lung Reaction موجود ہو۔ اگر کسی شخص کے پیچھے دوں میں اس قسم کا پروگرام موجود نہیں تو اسے مرض دمہ ہرگز لاحق نہیں ہو سکتا۔

## مگر یہ پروگرام کی تھیوری کیا ہے؟

ہمارا جسم کھریوں غلیات Cells سے مل کر بنا ہے اور غلیہ ایک مکمل جاندار ہستی ہوتا ہے۔ یہ کھاتا ہے۔ پیتا ہے۔ سانس لیتا ہے۔ اور اپنے ذرے کے افعال سر انجام دے کر مر جاتا ہے مگر مرنے سے پہلے اپنے جیسا ایک اور غلیہ پیدا کر کے بول و دراز کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے ہر غلیے میں مختلف جینز Genes ہوتے ہیں ان جینز ہی کی بدولت تمام انسان عقل و شبابت۔ مزاج اور عادات و اطوار میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مثلاً کسی کے سر کے بال کالے۔ کسی کے باواہی ہنسی کے سنہری اور کسی کے لال یا سفید ہوتے ہیں ایسے ہی آنکھوں کے رنگ بھی مختلف

ہوتے ہیں۔ قدامت میں بھی ہم ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں یہ سب کثرہ سازی انہیں جینز کی مرہون منت ہے۔ اسی طرح جن پیدائشی امراض Congenital Disease مثلاً فیملی طس۔ دماغی امراض بلند فشار خون اندھرتا اور دمہ وغیرہ بھی انہیں جینز کے باعث ہوتے ہیں۔ چنانچہ دمہ کے مریض کے جینز میں مختلف الاربی پیدا کرنے والے عوامل سے حساسیت موجود ہوتی ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ جس شخص کے جینز میں یہ پروگرام شامل ہو وہ لازمی طور پر دمہ کا مریض ہو جائے۔ البتہ جب کسی وجہ سے اس پروگرام کو میمز Trigger لگتی ہے تو یہ جاگ اٹھتا ہے اور بدقسمت انسان کو دمہ لاحق ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ عمر عزیز کا تعین بھی یہی جینز کرتے ہیں کہ اس شخص نے کب بڑھا ہوتا ہے اور کب راتیں ملک عدم ہوتا ہے حق تعالیٰ شانہ نے ہر ذی روح کی عمر اور موت لکھ دی ہے۔ کلام پاک میں ہے۔

”کوئی ذی روح اللہ کے حکم کے بغیر مریضیں سک۔ موت کا (مقررہ) وقت لکھا ہوا ہے۔ جو شخص دنیا کے ثواب کے لڑاؤ سے کام کرتا ہے تو اس کو ہم دنیا ہی کا حصہ دے دیتے ہیں جو آخرت کے نفع کے لئے کام کرتا ہے تو ہم اسے آخرت کا حصہ دے دیں گے اور عقرب شکر لو آکر نہ والوں کو ہم ان کی جزا ضرور عطا کریں گے“

سورۃ آل عمران 3 آیت 145

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں مقیم افراد

خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں زیادہ ہوتی ہیں

فارسا سے یہ سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں

مقیم افراد خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں لمبی ہوتی ہیں۔ ذیل میں ہم اس سوال کا جواب دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

حق تعالیٰ شانہ عالم الغیب ہے۔ اُسے پتہ ہے کہ کس شخص نے اپنی عمر عزیز کس خطے اور کن حالات میں بسر کرنی ہے۔ اس شخص کی عادت و اطوار کیسی ہوگی اس کے رہن سہن کا طریقہ کیا ہوگا وہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر کتنا کاربند ہوگا وغیرہ۔ چنانچہ ان حقائق کی روشنی میں حق تعالیٰ شانہ اس شخص کی عمر کا تعین فرما کر اس کے جینز Genes میں اس پروگرام کی بیج نہکاری فرما دیتے ہیں۔

مثلاً ایک شخص کراچی میں مقیم ہے۔ کراچی کی فضا سخت آلودگی Pollution کا شکار ہے۔ یہاں تک کہ پانی تک صاف نہیں ملتا۔ گھوٹ میں پھرے کے متعفن ڈھیر لگے ہوئے ہیں۔ سیر و گاہ گندہ پانی جگہ جگہ کھڑا ہے۔ ٹرانسپورٹ کا مسئلہ الگ ہے۔ غرضیکہ ہر آدمی ہمہ وقت اضطراب۔ خوف اور بے چینی کی حالت میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ وہاں اور تھوڑے اُسے دستکاری نہیں۔ چنانچہ حق تعالیٰ شانہ ان حالات کے پیش نظر ایسے افراد کی عمر کم و بیش 50 سال لکھ دیتے ہیں یعنی اس کے جینز میں 50 سال کی بیج نہکاری یا پروگرام شامل کر دیا جاتا ہے۔

مگر کراچی ہی میں کچھ افراد ایسے ہیں جو پچاس کی بجائے 70 سال یا اس کے بعد تک زندہ رہتے ہیں۔ یہ وہ افراد ہیں جو کراچی جیسی آلودہ فضا اور مضر صحت حالات میں زندگی بسر کرنے کے باوجود حتیٰ الامکان اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ کم سے کم مگر متوازن غذا کھاتے ہیں۔ مناسب ورزش کرتے ہیں اور ممکن طور پر حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند رہتے ہیں چنانچہ حق تعالیٰ شانہ ان کی عمر عزیز 70 یا اس سے لوہر لکھ



دیتے ہیں۔

ہمارے ایک دوست کے صاحبزادے "مسز ش" 35 سال کی عمر میں راسی ملک عدم ہو گئے۔ مرحوم کے روزِ شب کچھ اس طرح تھے کہ بے تحاشہ مرغین غذا میں کھاتے تھے۔ راتوں کو تاش کھینے کے شوق میں دیر تک جاگتے تھے۔ خوب تربا کو نوشی کرتے تھے۔ ورزش نام کی کوئی چیز ان کی معمول میں نہیں تھی۔ شکر یعنی چینی کا بے تحاشہ استعمال کرتے تھے جس کے باعث انہیں ذیابیطس کا عارضہ تو 25 سال کی عمر ہی میں لاحق ہو گیا تھا اس کے باوجود شکر سے پرہیز نہ کرتے تھے۔ ان کا وزن بے حد بڑھ گیا تھا۔ انجام کار ایک رات 12 بجے کے بعد خوب مرغین غذا کھا کر جو سوئے تو پھر اٹھ نہ سکے۔ نیند ہی میں ان پر دل کا دورہ پڑا اور وہ راسی ملک عدم ہو گئے۔ صبح کو پتہ چلا کہ وہ اس دنیا میں نہیں۔ دراصل حق تعالیٰ شانہ نے ان کی عمر مندرجہ بالا عوامل کے پیش نظر 35 سال ہی لکھ دی تھی۔

### اہل ہنزدہ

اہل ہنزدہ کی قیام پاکستان سے پہلے خاصی طویل عمریں ہو آ کر تھیں اگر کوئی شخص 100 سال سے کم عمر میں راسی ملک عدم ہو تا تھا تو کہا جاتا کہ بیچارہ کم عمری ہی میں انتقال کر گیا مگر اب ان کی عمریں 100 سال سے کم ہو گئی ہیں۔ دراصل ان کے رہن سہن میں تبدیلیاں آ گئی ہیں۔ قیام پاکستان سے پہلے یہ لوگ خوب جفاکش اور حالات پر قانع ہو کر رہتے تھے۔ روکھی سوکھی کھا کر حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتے اور مطمئن زندگی بسر کرتے تھے۔ پھر یہ ہوا کہ پہلے پبلک ہسپتال ریڈیو کیا اور اب ٹی وی بھی پہنچ چکا

ہے۔ ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی دوڑ بھی شروع ہو چکی ہے۔ دباؤ اور تازہ بھی اس غلطی میں قدم جمایا ہے۔ بچی ملک بھی یہاں پہنچ چکی ہے۔ مرغین غذاؤں کا استعمال بھی شروع ہو گیا ہے۔

حق تعالیٰ شانہ عالم الغیب ہیں اسے علم تھا کہ سن 2002 میں اہل ہنزدہ کس حال میں زندگی بسر کر چکے۔ چنانچہ اسی مناسبت سے خدائے لم یزال نے ان کی عمریں کی فریادی۔ اب ہم اپنے موضوع کی طرف آتے ہیں اور مدافعتی نظام کے بارے میں حقائق رقم کرتے ہیں۔

### ہمارا مدافعتی نظام IMMUNE SYSTEM

حق تعالیٰ شانہ نے ہمیں ایک طاقتور مدافعتی نظام سے نوازا ہے جس کا کام مختلف امراض پیدا کرنے والے جراثیم کو تباہ کرنا ہوتا ہے۔ جب امراض پیدا کرنے والے جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو یہ نظام حرکت میں آ جاتا ہے۔ سب سے پہلے تو ہمارے سفید خلیات White Cells میدان میں آ کر ان کا مقابلہ کرتے ہیں اگر یہ خلیات جراثیمی حملہ کو نہ روک سکیں تو ہمارے یہ نظام خد ا جسام Antibodies پیدا کرنے لگتا ہے تاکہ یہ خد ا جسام جراثیمی یلغار کا مقابلہ کریں۔ ہر گئے رائیڈا بشد ہم نشین کے مصداق یہ نظام بھی بعض نواقات غلطیاں کرتا ہے اور یہ معمولی غلطیاں انسان کی زندگی کو اجرتا داتی ہیں۔

### پہچہروں کے حوالے سے مدافعتی نظام کا اچھا قدم

جب کوئی جرثومہ ہمارے پہچہروں میں داخل ہوتا ہے تو ہمارا مدافعتی

نظام خیر اجسام Antibodies پیدا کرتا ہے۔ اس خیر اجسام کو میڈیسن کی اصطلاح میں

### IMMUNOGLOBULIN-E

کہتے ہیں جس کا مخفف "Ig-E" ہے۔

ہاں تو "Ig-E" کے بائیکول۔ ماسٹ سیلز Mast Cells سے چپک جاتے ہیں جب کوئی جراثیم یا بیکٹریا داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو یہ "ماسٹ سیلز" فوراً "آئی جی ای" Mast Cells + Ig-E Complex ملکہ کر کے اسے تباہ کر دیتے ہیں چنانچہ یہ مدافعتی نظام کا ایک اچھا اقدام ہے۔

### مدافعتی نظام کا غلط اقدام

جب پھولوں کا ذریعہ یا زرگل Pollens ہوا میں لڑتے ہوئے ہمارے بیکٹریوں میں داخل ہوتا ہے تو پھر بھی یہ مدافعتی نظام حرکت میں آجاتا ہے حالانکہ زرگل برا شہم نہیں ہوتے اور انہیں شہم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ چنانچہ "IgE" زرگل سے مل جاتا ہے۔ چونکہ بیکٹریوں کی اپنی حساسیت کی وجہ سے زرگل سے حساس ہوتے ہیں اس لئے بیکٹریوں کو سمیٹ لگتی ہے اور دم کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اگر ہمارے بیکٹریوں کو صحت مند ہیں تو یہ زرگل یا الرجنز Allergens (الرجی پیدا کرنے والے عوامل) ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

آپ نے سنا ہو گا کہ کسی کے گردے خراب ہو گئے اور آپریشن کر کے صحت مند کر دیا گیا مگر جسم نے اسے

قبول نہ کیا اور رد Reject کر دیا یہ کارستانی اسی مدافعتی نظام کی ہے مدافعتی نظام غلطی سے یہ سمجھ لیتا ہے کہ چونکہ یہ گردہ ہر دہائی شے Foreign Body ہے لہذا اسے نکال باہر کیا جائے۔ اس وقت تک یہ نظام خطا نہیں ٹھہرتا۔ جب تک کہ آپریشن کے ذریعے اسے نکال کر اس سے چھٹکارا نہ پایا جائے۔ حالانکہ کسی دوسرے شخص کا گردہ تو جسم کو زندہ رکھنے کے لئے لگایا گیا تھا یہ اس مدافعتی نظام کا غلط قدم ہے۔

### سخت ورزش

دمہ کو سخت ورزش بھی سمیٹ لگاتی ہے کیونکہ ورزش کے دوران بیکٹریوں کو معمول سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور خشک ہوا زیادہ سے زیادہ بیکٹریوں میں جاتی ہے اور ایسی ہوا بیکٹریوں کے لئے سخت ضرر رساں ہوتی ہے۔ (ہمارے بیکٹریوں سے مرعوب اور قدرے گرم ہوا کو پسند کرتے ہیں) چنانچہ یہ خشک ہوا بیکٹریوں کو ایسے سمیٹ لگاتی ہے جیسے الرجنز Allergens پھر جب ایک دفعہ دمہ کا آغاز ہو جائے تو پھر یہ الرجنز بھی آمو جو دہتے ہیں اور اپنا کام دکھانا شروع کر دیتے ہیں۔

البتہ اگر بجلی ورزش کی جائے اور ورزش کے وقت سانس صرف ناک کی ریلوئی جائے اور تھوڑی سی ورزش کے بعد سستایا جائے جیسا کہ بچوں کی ورزشوں میں ہوتا ہے تو دمہ کا حملہ نہیں ہوتا (نہ صرف ورزش کے وقت ناک کی ریلوئی سانس لی جائے بلکہ ہمیشہ سانس ناک کی ریلوئی سے ہی لینا چاہئے تاکہ ہوائ نہ صرف مرعوب ہو جائے بلکہ معمولی گرم بھی ہو جائے جو بیکٹریوں کی صحت مندی کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی

ہے۔ ہاں تو بگاڑ کا درد شیں دمہ کو، ممیز میں لگاتیں بھدہ دمہ کے دورہ کو موثر کرتی رہتی ہیں اور عام جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ (ان درد شوں کا ذکر ہم اپنے مقام پر کرینگے انشاء اللہ)۔

## الھیکشن

## INFECTION

ہیچپروڈ میں جراثیم داخل ہو کر عفونت پیدا کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ہیچپروڈ میں گاڑھی رطوبت Thick Phlegm پیدا ہو کر ہوائی تالیوں کو بند کر دیتی ہے۔ یہ شکایت صرف دمہ کے مریضوں کے لئے مخصوص نہیں ہوتی بھدہ ان افراد کو بھی لاحق ہو سکتی ہے جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے۔ لہذا نہ صرف دمہ کے مریضوں کی بھدہ ان افراد کو بھی جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے فوراً علاج معالجہ کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ دمہ کے مریضوں کو خصوصاً سردی سے چھٹا چاہیے معمولی سردی یا عفونت ہیچپروڈ کو ممیز لگا سکتی ہے اور ان میں دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

## مختلف غذاؤں سے الرجی

بعض افراد مختلف اشیائے خورد و نوش سے الرجک ہوتے ہیں مریض کو معلوم ہوتا ہے کہ فلاں غذا کھانے سے اس پر دمہ کا حملہ ہوا تھا چنانچہ مریض کو ایسی اشیاء کے استعمال سے ہمیشہ ہمیش کے لئے پرہیز کرنا چاہیے۔

## ہوائی آلودگی

عام ہوائیں کئی بیماریاں خیز Irritants عوامل موجود ہوتے ہیں جو دمہ کو

ممیز لگا سکتے ہیں ان کی تفصیل ذریعہ ذیل ہے۔

☆ سگریٹ کا دھواں۔

☆ مگر دو غبار۔

☆ خوشبو یا دھواں۔

☆ اسپرے (کپڑے ماراؤ یا یہ پاکرے کو خوشبو دار بنانے والے فریشرز)۔

☆ گاڑیوں کا دھواں۔

☆ آٹا پینے کی بجلی سے لڑا ہوا آٹا۔

☆ چونک فیکٹری سے روٹی کے پارک پارک تار جو ہوائیں لڑتے رہتے ہیں۔

☆ دھڑکی میں موجود اشیاء۔

☆ درجہ حرارت کا چاکنگ کم یا زیادہ ہونا۔

☆ ہوا کا دھواں کم یا زیادہ ہونا۔

☆ زر کل یعنی پولنر۔

## EMOTIONS

## جذبات

☆ بیماریاں انگیز یا افسردگی خیز جذبات بھی ہیچپروڈ کو ممیز لگا سکتے ہیں مگر

اس کا مطلب یہ نہیں کہ دمہ نفسی جسمی Psycho Somatic Disorder مرض ہے۔ اگر آپ کا سیمپٹم ہیچپروڈ سسٹم صحیح ہے تو یہ جذبات آپ میں دمہ

کا عارضہ پیدا نہیں کر سکتے۔ یہ صرف اسی وقت موثر ہوتے ہیں جب مریض کا یہ نظام

ٹھیک کام نہ کر رہا ہو اور اس نے ہیچپروڈ کو غیر صحت مند بنا رکھا ہو۔

## دمہ کی تشخیص

☆ جب کسی بس پر سوار ہونے کے لئے آپ دوڑ لگاتے ہیں تو آپ کو کھانسی شروع ہو جاتی ہے اور پیچھڑوں سے ایک خاص قسم کی آواز نکلتی ہے جسے خرخرہٹ Wheezing کہا جاسکتا ہے۔ اور آپ کا سانس پیچھڑوں میں نہیں ساجاتا اور آپ تنگی محسوس کرتے ہیں۔

☆ رات کو آپ کسی وقت اٹھتے ہیں اور کھڑکیاں کھول دیتے ہیں تاکہ تازہ ہوا اندر آئے کیونکہ آپ سہ کرے میں ٹھیک طور پر سانس نہیں لے پارہے۔

☆ آپ کو گذشتہ کئی ماہ سے نزلہ و زکام کی شکایت ہے مگر وہ علاج معالجہ کے باوجود ٹھیک نہیں ہو رہا۔ نیز آپ کو کھانسی کی بھی شکایت ہے۔

☆ آپ کسی دوست کے ہال جاتے ہیں جس کے یہاں پالتو فی ہے۔ فی پر نظر پڑتے ہی آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ جاتا ہے اور آپ فوراً اپنے گھر واپس آجاتے ہیں۔

☆ آپ معمولی سی مشقت سے تھک جاتے ہیں۔ یا آپ پر بار بار فلو۔ نزلہ و زکام کا حملہ ہو تا رہتا ہے اور خاصی مدت تک رہتا ہے۔ نیز آپ سخت تھکت محسوس کرتے ہیں۔

☆ جب آپ گھر سے سانس لینے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ "سازندوں کا طائفہ" Orchestra ہے یعنی پیچھڑوں سے عجیب و غریب آوازیں آنے لگتی ہیں۔

☆ آپ سینہ ہال میں جاتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد بغیر پوری فلم دیکھے واپس آجاتے ہیں کیونکہ سینہ ہال کے اندر آپ پوری طرح سانس نہیں لے پارہے تھے۔

☆ کسی مزاحیہ بات پر آپ نے قہقہہ لگایا۔ قہقہہ لگاتے ہی آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ گیا۔ اب کھانسی ہے کہ ختم ہونے کو نہیں آری۔

☆ آپ نے اپنے گھر یا آفس کا فرنیچر جھڑا شروع کیا۔ ابھی تھوڑی سی فرنیچر جھڑا تھا تو آپ نے محسوس کیا کہ سانس کی نالیوں تک بورسی ہیں اور سانس پھول رہا ہے چنانچہ آپ نے فرنیچر جھڑا بند کر دیا اور کمرے سے باہر نکل آئے۔

☆ موسم سرما میں جو نمی آپ نے کمرے سے قدم باہر نکالا۔ آپ نے محسوس کیا کہ آپ کا سانس اکھڑ رہا ہے۔

☆ آپ بالائی منزل پر جانے کے لئے لفٹ Elevator میں سوار ہوئے وہاں کوئی خاتون پر فیوم لگائے ہوئے تھیں آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ پھر جب آپ لفٹ سے باہر آئے تب بھی آپ کا سانس خاصی دیر اکھڑا رہا۔

☆ جب آپ آرام سے کمرے میں بیٹھے ہیں مگر بغیر کسی وجہ کے آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ کھانسی شروع ہو گئی اور اس وقت تک جاری رہی جب تک کہ آپ نے کثیر مقدار میں گڑھی دھوٹہ خارج نہ کر دی۔

☆ کیا آپ کی فیملی میں کسی کو دمہ ہے یا رہا ہے۔

☆ کیا آپ کا بلڈ پریشر نارمل سے کم رہتا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر 120/80 ایم ایم مری کری ہوتا ہے۔

## آپ کا چچ

اگر آپ کے چھوٹے بچے کو کھانسی کے ساتھ ساتھ خرخرہٹ کی توار

Wheezing کی شکایت ہے تو فوراً اسے اپنے معالج کے پاس لے جائیے۔ تاکہ وہ یہ تشخیص کر سکے کہ کسبیر آپ کے بچے کو دسم کا آغاز تو نہیں ہو رہا۔ سانس لینے وقت خرخراہٹ کی تواڑ کئی دیگر امراض مثلاً دل کا فیل ہونا۔ گکے کی سوزش وغیرہ میں بھی ہو سکتی ہے۔ بچے کی تکلیف کی تشخیص معالج ہی کر سکتا ہے۔

### حاملہ خواتین

بعض حاملہ خواتین جنہیں دم کا مرض لاحق ہوتا ہے اپنے ہونے والے بچے کے لئے لودہ کے استعمال کو سخت ضرر رساں سمجھتی ہیں اور انہیں استعمال نہیں کرتیں۔ اور تکلیف برداشت کرتی رہتی ہیں۔ یہ ایک سخت غلطی ہے البتہ دواؤں کو استعمال کرنے سے بچنا مشورہ ہے استعمال کی جائے۔ از خود کوئی دوا نہ لی جائے۔ دوا کا استعمال نہ کرنے سے بچنا نقصان پہنچ سکتا ہے جب ماں ٹھیک طور پر سانس نہ لے سکے گی تو ہونے والا بچہ کیسے آکسیجن حاصل کر سکے گا۔ اگر کوئی حاملہ خاتون پہلے سے دم کی مریضہ نہیں اور اسے فقط دوران حمل دم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو اسے دم کے ماہر معالج کے پاس جا کر دم کی صحیح تشخیص کرائی جائے گی کیونکہ عین ممکن ہے مریضہ کو دم نہ ہو بلکہ دل کی تکلیف کی وجہ سے غلٹی محسوس ہو جسے کارڈیک آسٹھما Cardiac Asthma کہتے ہیں ہو یا مریضہ ہوا کی پیاسی Emphysema ہو یا مریضہ پیچیدہوں کی فائبروسس Pulmonary Fibrosis میں مبتلا ہو۔

### ایکسرے X-RAYS

غلی محسوس کے مریض کو فوراً سینے کا ایکسرے کرنا چاہئے تاکہ سانس کے

اکٹرنے۔ اندر لینے۔ باہر خارج کرنے میں وقت کی صحیح وجہ معلوم ہو جائے۔ اکثر جوان یا عمر رسیدہ افراد کو غلی محسوس کی شکایت دل کے عارضہ یا پیچیدہوں کی فائبروسس سے بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے بڑھ جانے کی تشخیص بھی ایکسرے سے ہوتی ہے۔ تاکہ کی جملی Sinus کا بھی ایکسرے کرایا جائے تاکہ ناک کے مرض کا پتہ چل سکے۔

### خون کا ٹسٹ

ویسے تو خون کے بے شمار ٹسٹ ہیں مگر مرض کے حوالے سے صرف درج ذیل ٹسٹوں کی سفارش کرتے ہیں تاکہ اصل مرض کا سبب معلوم ہو جائے:-

CBC (Complete Blood Count).

Hb (Hemoglobin).

ESR (Erythrocytes Sedimentation Rate).

B.S. (Fasting).

B.S. (2 Hrs After break fast).

MBC (Multiphasic Blood Scan).

Immunoglobulin Test (To determine general ability to fight Infection).

Sweat Test (If indicates Cystic Fibrosis).

ECG ( Electro-Cardio-Gram).

تدبیر اختیار کی جاسکتی ہے۔ اور حملہ دمہ کو روکا جاسکے اس کی شدت اور مدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔ دراصل حملہ دمہ سے پہلے ایک فلوئیل Peak Flow Level کم ہو جاتا ہے مگر مریض کو اس کا پتہ نہیں چلتا۔

## PETHY SOMOGRAPHY OR ہاؤی بکس

### BODY BOX

یہ ایک نہایت پیچیدہ مشین ہوتی ہے جو ایک بکس میں فٹ ہوتی ہے مریض کو اس بکس میں داخل کر کے اسے باہر سے بالکل بند کر دیا جاتا اور اسے "آئن" کر دیا جاتا ہے۔ اس مشین سے نہ صرف ایک فلوئیل معلوم ہو جاتا ہے بلکہ پیچیدہ بکسوں کے کئی دیگر امراض کی جو ابھی پر وہ افغانیاں تھے نشان دہی ہو جاتی ہے۔ یہ مشین عموماً دمہ کے علاج کے نئے چھڑاؤں میں ہوتی ہے۔

### جلدی ٹسٹس

ان ٹسٹوں سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز (الرجی پیدا کرنے والے عوامل) سے حساس ہوتے ہیں بالفاظ دیگر آپ کس حد تک "الرجی" کو قبول کرتے ہیں۔ دیئے تو جلد کے کئی ٹسٹ ہوتے ہیں مگر ہم طوالت سے چنے کے لئے صرف ایک ٹسٹ کا ذکر کرتے ہیں جو عام طور پر کیا جاتا ہے۔

## SCRATCH TEST خراش ٹسٹ

اس ٹسٹ میں بازو کی جگہ پر پاک سوئی Sterile Needle سے 3/8 انچ تک

B.P. (Blood Pressure Measurement).

## دمہ کی تشخیص کے ٹسٹ

اب ہم ان مشینوں Devices کا ذکر کرتے ہیں جن کے ذریعے پیچیدہ بکسوں کی کارکردگی ٹسٹ کی جاتی ہے۔

## اسپائیرومیٹر SPIROMETER

اس مشین کے ذریعے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ ایک سیکنڈ میں اپنے پیچیدہ بکسوں سے کتنی ہوا خارج کر سکتے ہیں۔ بالفاظ دیگر آپ کے پیچیدہ بکسوں سے 82% فیصد ہوا خارج کر سکتا ہے اس ٹسٹ سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ مریض میں ہوا خارج کرنے کی کتنی فی صد قوت ہے۔ مختلف اودہ یہ فورڈوشوں سے جن کا ذکر آگے آتا ہے اس قوت کو بڑھایا جاتا ہے تاکہ مریض زیادہ سے زیادہ ہوا پیچیدہ بکسوں سے خارج کر سکے۔ بحری مشین سے علاج کے بعد پیچیدہ بکسوں کی کارکردگی معلوم کی جاتی ہے کہ پیچیدہ بکسوں سے علاج اور ورزش سے کتنے فیصد صحت مند ہوئے ہیں۔

## پیک فلو میٹر PEAK FLOW METER

اس مشین کے ذریعے یہ دیکھا جاتا ہے کہ آپ 1/10 سیکنڈ میں کس رفتار Velocity سے ہوا خارج کرتے ہیں اس مشین کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے وقت سے پہلے معلوم ہو جاتا ہے کہ دمہ کا حملہ ہونے والا ہے۔ لہذا احتیاطی

غراش ڈالی جاتی ہے۔ اس سے زیادہ گرمی غراش نہیں ڈالی جاتی کہ کہیں خون نہ نکل آئے۔ پھر اس غراش پر ایسی شے لگا کر مسل دیا جاتا ہے جس سے الہی کا شہدہ ہوتا ہے پھر اسے 20 منٹ تک ایسے ہی رہنے دیا جاتا ہے 20 منٹ گزرنے کے بعد اس جگہ کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ اگر اس جگہ پر سرخ رنگ کا اھلہ دائرے کی شکل میں پیدا ہو جائے اور اس میں ہلکی غراش محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس شے سے الرجک ہیں۔ اگر کسی قسم کا کوئی دائرہ نمودار نہ ہو اور نہ ہی اس مقام پر غراش ہو تو آپ اس شے سے الرجک نہیں۔

## راست ٹسٹ RAST

### (Radio Allergo Sorbent Test)

یہ خون کا جدید ٹسٹ ہے اس ٹسٹ سے "Ig-E" کی مقدار خاص الرجنز کے حوالے سے معلوم کی جاتی ہے۔ یہ نہایت ہی آسان ٹسٹ ہے مگر تشخیصی نقطہ نظر سے جلدی ٹسٹ سے کم قابل اعتبار ہے بعض اوقات اس ٹسٹ کے بعد بھی جلدی ٹسٹ کرانے پڑتے ہیں تاکہ اصل حقائق کا علم ہو سکے۔

## پرسٹ PRIST

### (Paper-Radio-immuno-Sorbent Test)

یہ بھی جدید اور اہم ٹسٹ ہے مگر یہ ٹسٹ تمام لیبارٹریز نہیں کر سکتیں۔ اس ٹسٹ میں "Ig-E" کی اصل مقدار سیرم Serum (پکے پیلے رنگ کا مائع جو خون جمنے کے بعد ٹھہرتا ہے اسے سیرم کہتے ہیں) میں معلوم کی جاتی ہے۔ اس ٹسٹ سے یہ معلوم

ہو جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز سے متاثر ہیں۔ یہ ٹیسٹ معالج کے لئے بڑے مددگار ہوتے ہیں۔

## دمہ کے مریض اور ماحول

چونکہ دمہ کے مریض کا سیمیپینٹھینک نروس سسٹم بوجہ سخت حساس ہوتا ہے اور ماحول کی معمولی تبدیلی سے متاثر ہو کر مریض کے لئے دمہ کی رلو ہوا کر دیتا ہے اس لئے بے چارہ مریض ہر وقت خوف و اضطراب کی کیفیت میں رہتا ہے۔ مریض کو ہر لمحے مختلف اقسام کی الرجنز Allergens یعنی الاربی پیدا کرنے والے ماحول سے احتیاط رہنا پڑتا ہے۔ اب ہم ان الرجنز کا جائزہ لیتے ہیں۔

## ہوائیں موجود الرجنز AERO ALLERGENS

ہوائیں موجود الرجنز سب سے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ ان پر قحط پانا سب سے مشکل کام ہے۔ مریض کو ان الرجنز سے بچنے کے لئے ایسی جگہوں پر نہ جانا چاہئے جہاں پالتو جانور مثلاً گائے، بھینس، بھیرے، بکری، گھوڑا، گدھا یا مرغیاں اور پرندے پالے گئے ہوں۔ ان جانوروں کے بول و دراز کی بکے علاوہ ان کی جلد کی باقعات Skindebris بھی ہوائیں شامل ہو کر تیرے گلہنی ہیں جو الرجنز کا کام کرتی ہیں۔

## غذائی الرجنز

بعض غذا میں بھی الاربی پیدا کرتی ہیں چنانچہ مریض کو معلوم ہوتا کہ کس غذا کے کھانے سے اسے دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے لہذا اس سے پرہیز لازمی ہے۔

## الرجنز کا طریقہ واردات

ہمارے سفید خلیات WBC ہمہ وقت ہمارے جسم کی حفاظت کے لئے تیار رہتے ہیں۔ جو نمی کوئی بیرونی ضرور سے جسم میں داخل ہونے کی کوشش کرتی ہے یہ خلیات میدان میں آجاتے ہیں اور "دور آئی" شے مثلاً جراثیم کو مار بھگاتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر ضد اجسام Antibodies پیدا کر کے جراثیمی یلغار کے آگے مدد بانٹتے ہیں۔

اسی طرح دمہ کے مریض کو بھی مختلف بیرونی اشیاء (جراثیم وغیرہ) سے چھاننے کے لئے ضرورت کے مطابق خاص ضد اجسام پیدا کرتے ہیں جسے "Ig-E" کہا جاتا ہے۔ یہ "Ig-E" ہمارے جسم کے ماسٹ خلیات Mast Cells میں بچوست ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ یہ ماسٹ خلیات خون کے علاوہ ہمارے پورے جسم کے ان حصوں میں موجود ہوتے ہیں جن کا تعلق بیرونی دنیا External World سے ہوتا ہے۔ مثلاً جی آئی ٹی GIT (منہ سے لیکر مقعد ANUS تک کا حصہ) آنکھیں، کان، ناک وغیرہ۔ چونکہ ان اعضاء کے دروازے برابر استبابہر کی طرف کھلتے ہیں اس لئے یہ حصے اکثر الرجی کی زمر میں آ جاتے ہیں۔ مگر اس وقت ہم صرف پیچیدہوں کی بات کرتے ہیں۔

ہاں تو "Ig-E" کے مالکیوں ان الرجنز کو پہچانتے ہیں جن سے انسان حساس پنہر ہوتا ہے مثلاً زہر گل (پولن) باریک اڈنے والے کیڑے۔ مثلی کیڑے۔ گردوغبار۔ دھواں۔ کیڑے مارا دو یہ یا ان کی بو۔ یہ تمام الرجنز "Ig-E" سے

چپک جاتے ہیں۔ (یاد رہے "Ig-E" پہلے ہی ماسٹ خلیات میں بچوست ہوئی ہے)۔ جو نمی یہ الرجنز "Ig-E" سے چپکتے ہیں ماسٹ خلیات ایک کیمیائی مادہ پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں جسے ہشامین Histamine کہا جاتا ہے۔

میں یہی غضب ہو جاتا ہے۔ اس کیمیائی مادہ کی افزائش کے ساتھ ہی دمہ کے حملہ کا آغاز ہو جاتا ہے اور یوں مریض جاں کنی ایسی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ حالانکہ زر گل گردوغبار دھواں خوشبو یا دیگر جراثیم نہیں ہوتے اور تقریباً بے ضرر ہوتے ہیں مگر "سیمپٹیمٹیک نرس" سسٹم کو یہ کون سمجھائے کہ زر گل۔ گردوغبار یا دھواں وغیرہ سے پیش میں آنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی ہشامین جیسے کیمیائی مرکب کے انرازی ضرورت ہے۔

## ہشامین کی خصوصیات

ہشامین پیچیدہوں میں جلن اور سوجن پیدا کرتے ہیں جس سے ہوا کی نالیوں تنگ ہو جاتی ہیں علاوہ ازیں یہی ہشامین گاز میں رطوبت پیدا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں جو ہوا کی نالیوں میں پھنس کر ہوا کی آمد و شد کو ناممکن بنا دیتی ہے۔ گاز میں رطوبت ہوا کی نالیوں کو بند کرنے کے ساتھ ساتھ ضرور رساں جراثیم کے لئے ایک عمدہ خوراک کا کام بھی دیتی ہے اور جراثیم اس کی موجودگی میں خوب چلتے پھرتے ہیں۔

## ماسٹ خلیات MAST CELLS

ماسٹ خلیات ہر شخص میں ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد بھی اتنی ہوتی ہے جتنی دمہ کے مریض میں مگر بد قسمتی سے دمہ کے مریض کے ماسٹ خلیات عام افراد کے



ماسٹ خلیات سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ علاوہ انہیں الرجنز دومہ کے مریض کے ماسٹ خلیات میں جلد اور باآسانی داخل ہو جاتے ہیں جس سے جسم کا دفاعی نظام Immune System ان واحد میں حرکت میں آجاتا ہے اور یوں دومہ کے حملہ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے آنکھوں میں بھی ماسٹ خلیات ہوتے ہیں جن کی آنکھیں باوجود الرجنز سے حساس پذیر ہوتی ہیں انہیں پھول آنے کے موسم میں پھولوں کے "زرگل" سے الرجی ہو جاتی ہے۔ آنکھیں سرخ ہوتی اور سوج جاتی ہیں آنسوؤں بہنے شروع ہو جاتے ہیں۔ روشنی بے حد بُری لگتی ہے۔ اس کیفیت کو Allergic Conjunctivitis کہا جاتا ہے۔ اس کیفیت کا علاج Anti allergic دومہ سے کیا جاتا ہے۔ چونکہ آنکھ ہمارا موضوع نہیں اس لئے اب ہم دوبارہ پیچیدگیوں کی طرف آتے ہیں۔

## POLLENS

## زرگل

زرگل نہایت باریک اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں جو موسما موسم بہار میں درختوں۔ گھاس پھوس اور مختلف پودوں سے آگ کر ہوائیں تیرتے ہوئے دوسرے پودوں کو بار آور Fertile کرتے ہیں۔ بعض پودوں کے زرگل ہوا میں نہیں اڑتے بلکہ مختلف اڑنے والے چھوٹے چھوٹے کیزوں کے پاؤں سے چپک جاتے ہیں اور جب یہ اڑنے والے کیزے کسی دوسرے پودے پر بیٹھتے ہیں تو یہ زرگل وہیں چھوڑے دیتے ہیں اس طرح یہ پودا بار آور ہو جاتا ہے اور پھل پھول لاتا ہے۔

اس طرح زرگل دو اقسام میں تقسیم ہو جاتا ہے یعنی ایک وہ جو ہوائی اُڑ کر

دوسرے پودوں تک پہنچ کر انہیں بار آور کرتا ہے دوسری قسم جس میں اڑنے والے کیزے اسے مطلوب پودوں تک پہنچاتے ہیں۔ ان دونوں اقسام میں سے پہلی قسم کا زرگل دوسری قسم سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

## موسمی تغیر و تبدل

بات یہیں ختم نہیں ہوتی بلکہ موسمی تغیر و تبدل بھی زرگل کی افزائش میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً اگر پھولوں کے موسم کے آغاز سے پہلے بارش ہو جائے تو اس سال زرگل کی افزائش پر افراط ہوگی اور یہ سال دومہ کے مریضوں پر بھاری ہوگا۔ اگر پھولوں کے موسم آغاز سے پہلے خشک سالی ہو تو زرگل کی افزائش بہت قلیل ہوگی لہذا یہ سال دومہ کے مریضوں پر بھاری نہ ہوگا بلکہ معتدل ہوگا۔ اگرچہ اس قسم کے موسم میں بھی حملہ دومہ ہو سکتا ہے مگر شدید اور لمبے وقفے کا نہیں ہوتا۔

اگر کسی سال زرگل کی افزائش کا آغاز ہو چکا ہو موسم خشک ہو اور تیز ہوائیں چل رہی ہوں تو یہ موسم بھی دومہ کے مریض کے لئے سخت اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اگر پھولوں کے موسم میں برسات شروع ہو جائے تو یہ موسم مریض کے لئے بہتر ہوتا ہے کیونکہ ان حالات میں زرگل کی افزائش کم ہوتی ہے۔

## FUNGUS پھپھوندی

موسم برسات میں یا اس کے بعد آپ نے دیکھا ہوگا کہ روٹی کے سونکے ٹکڑوں پر یا دیگر اشیاء پر جو بارش سے بھیگی ہوں پر ہرے رنگ کی پھپھوندی آگ آتی ہے۔ یہی "فنگس" ہے۔ عام افراد کے لئے تو یہ تقریباً بے ضرر ہوتی ہے مگر دومہ کے

چنانچہ گرد و غبار میں کئی اقسام کے الرجنز موجود ہوتے ہیں جو دے کے مرض کو کمزیر لگا کر حملہ دمہ کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔

## باریک ریگنے والے کیڑے MITES

باریک باریک ریگنے والے کیڑے بچوں۔ ایک۔ کھٹل وغیرہ جو عموماً سبروں۔ الماریوں، گھر کے تاریک گوشوں میں پناہ لے جاتے ہیں عموماً رات کو نکلنے میں اور الرجی کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو پالٹو جانور مثلاً کتے۔ فی اور مختلف رنگ برنگے پرندے بھی الرجنز ہوتے ہیں۔ خصوصاً بلی اور کتے کی رال اور پرندوں کے پر وغیرہ۔

## تسبا کو نوشی

تسبا کو نوشی۔ افعطی نظام Immune System کو کمزور کر دیتی ہے چنانچہ دمہ کے ایسے مریض کو جو تسبا کو نوشی بھی کرنا، پیچیدہوں کے بالائی حصہ میں افسوس کن گتے کا ہر آن خطرہ رہتا ہے۔ اگر افسوس کن کے ساتھ ساتھ دمہ کا جملہ بھی ہو جائے تو مریض پر کیا نہ بتی ہوگی لہذا دمہ کے مریض کو نہ صرف تسبا کو نوشی ترک کر دینی چاہیے بلکہ تسبا کو چنے والے سے بھی دور رہنا چاہیے۔

## اشیائے خور و نوش سے الرجی

اکثر افراد کو بعض اشیائے خور و نوش سے الرجک ہوتے ہیں۔ جو نئی دہ یہ غذا کھاتے ہیں یا تو اس کا فوری اثر ہوتا ہے اور الرجی کی علامات فوری طور پر وقوع پزیر ہونا

مریض کے لئے سخت خطرناک۔ دراصل پھپھوندی چھوٹے چھوٹے زندہ کیڑوں Living Parasites پر مشتمل اور بڑی ہی سخت جان ہوتی ہے۔ موسم کی ہر سختی کو بڑی آسانی کے ساتھ برداشت کر لیتی ہے۔ سرد موسم ہو یا گرم یہ ہر حال میں قانع رہتی ہے یہ پھپھوندی بڑی مقدار میں باریک باریک ٹھک Fungi Spores پیدا کرتی ہے جو ہوائیں اڑتے تھرتے رہتے ہیں اور ہر سانس کے ساتھ لاکھوں کی تعداد میں ہمارے پیچیدوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ عام افراد تو اسے محسوس نہیں کرتے مگر دمہ کے مریض کے لئے یہ ٹھک سخت ضرر رساں ثابت ہوتی ہے لہذا دمہ کے مریضوں کو اس سے چبنا چاہیے۔ ضرورت کے وقت (خصوصاً موسم برسات میں یا اس کے بعد) ماک اور منہ پر کپڑے کا ماسک Mask باندھا جاسکتا ہے۔

## گرد و غبار DUST

گرد و غبار کو ہر شخص پالندہ گی کی نظر سے دیکھتا ہے اگر کوئی دمہ کا مریض بھی نہیں جب بھی اسے گرد و غبار سے کراہت ہی ہوتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جب بھی کبھی آپ نے اپنے آفس کی میز اور کرسیوں کو ہمارا تو اس کے ساتھ ہی گرد و آبی اور آپ کو ایک آدھ چھینک آگئی بالفاظ دیگر آپ نے چھینک کے ذریعے گرد و غبار کو جو آپ کی ناک راہ اندر گھس گیا تھا نال باہر کیا۔ دراصل گرد و غبار میں بے شمار اشیاء باریک ذرات کی شکل میں موجود ہوتی ہیں مثلاً زرگی پھپھوندی کی ٹھک، جلد انسانی و حیوانی کی بھوس پودوں کی باقیات جانوروں کے خشک فضلے کے باریک باریک ذرات اور جراثیم وغیرہ فرسک ہر شے کی باقیات گرد و غبار میں شامل ہو سکتی ہیں۔

شروع ہو جاتی ہیں مثلاً چھینکیں آنا۔ ناک بہنے لگنا۔ آنکھوں سے پانی کا اخراج جسم پر کھجلی کے ساتھ ساتھ جھوٹے جھوٹے اٹھار پیہر ہو باغیر۔ مگر بعض اشیاء خورد و نوش کا اثر فوری نہیں ہوتا بلکہ ان کے ہضم ہونے کے بعد ان کے "اثرات بد" وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

جب اثرات فوری طور پر وقوع پذیر ہوں تو ایسی غذا سخت ضرور سہاں ہوتی ہے مثلاً انیکا ایکی شاک Shock کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے جسے میڈیکل کی اصطلاح میں "فوری حساسیت" Anaphylactic Shock Or Emergency کہتے ہیں اور یہ فوری شاک کی کیفیت سخت خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے بعض اوقات موت تک واقع ہو جاتی ہے۔ آپ نے اکثر سنا ہو گا کہ "حسین کا انجکشن لگتے ہیں جب قسمت انسان ہے ہوش ہو گیا اور کچھ دیر بعد جان بحق ہو گیا۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ہمیشہ فوری حساسیت کے باعث موت واقع ہو جائے۔ فوری اور مناسب علاج سے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں مریض کو چھک طریقہ علاج کی دو ایکو چھٹ

### ACONITE - 3X - 30

ایک نہایت ہی موثر اور زود اثر دوا ہے یہ دو اقسام اقسام کے "شاک" خٹ کے دل کے درد Angina میں بھی دی جا سکتی ہے اور بالکل بے ضرر ہے۔ درد دل میں تو یہ دوا ایلیہ چھک دوا Angised میں بھی زیادہ زود اثر دوا ہے۔ (ملاحظہ فرمائیے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

یہ بات دلچسپی سے پڑھی جائیگی کہ بعض افرو اپنی سادہ زندگی میں کسی شے سے البرک نہیں ہوتے مگر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ وہ اپنی اس مرغوب غذا سے بے

دوں سے کھاتے چلے آ رہے ہیں البرک ہو جاتے ہیں۔ لہذا ایسے ناخوشگوار تجربہ کے بعد یعنی اس غذا سے البرک ہونے کے بعد کبھی بھی اس غذا کو استعمال نہیں کرنا چاہئے اس غذا کا دوبارہ تجربہ سخت ضرور سہاں ہو سکتا ہے۔ یہ مقولہ ہمیشہ یاد رکھئے۔ مگر آپ آج کسی شے سے البرک نہیں ہیں تو کل اسی شے سے البرک ہو سکتے ہیں۔

ویسے آجکل چینی کھانے Chinese Dishes بے شوق سے کھائے جا رہے ہیں اور انہیں بالکل بے ضرر سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں چینی کھانوں میں ایک عنصر ایچ ایس جی Monosodium Glutamate ہوتا ہے جو کھانے کو ذائقہ دلاتا ہے۔ یہ عنصر اکثر اربی کا باعث بنتا ہے لہذا دمہ کے مریض کو یہ کھانے چاہئے یا اسے کھانے چاہئیں۔ مہلوہ "ایم ایس جی" سے البرک ہوں اور اس کھانے کے بعد مصیبت میں مبتلا ہو جائیں۔

### نئی تحقیقات

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ہماری خلیات میں ایک کیبیادی مادے کی ہو جاتی ہے جسے کمپ Camp کہتے ہیں لفظ کمپ کا مخفف ہے۔

### "Cyclic Adenosine 35 Mono Phosphate"

یہ مادہ تقریباً پورے جسم میں پایا جاتا ہے مگر بھیمبر دوا کے خلیات میں اس کی موجودگی ازیں ضروری ہوتی ہے۔ کیونکہ بھیمبر دوا کے خلیات میں اس کی موجودگی ہوائی نالیوں کو سکڑنے Bronchio Constriction سے چلاتی ہے یا دہرے دمہ کے حملے کے وقت یہی ہوائی نالیاں بوجہ سکڑ جاتی ہیں اور تیز ہوا کی آمد و شد

چارل نہیں رہتی۔

## کیمپ اور ہسٹامینز

چونکہ ماست خلیات ہمارے خون میں ہمہ وقت رواں دواں رہتے ہیں اور اسی انتظام میں رہتے ہیں کہ جوئی "مائل" سازگار ہو یہ ہسٹامینز نامی خامروں کا افراز شروع کر دیں مگر اس مادہ یعنی "ہیمپ" کی دافر مقدار میں موجودگی اس عمل کی راہ میں رکاوٹ ڈال دیتی ہے اور یہ ماست خلیات ہسٹامینز کا افراز نہیں کر پاتے اور انسان دمہ کے حملے سے بچ جاتا ہے۔ ایلوپیتھک سسٹم آف میڈیسن کی ایک دوا "THEOPHYLLINE" نامی اس اہم کیمیائی مرکب یعنی کیمپ کو دیگر خامروں سے چاتی ہے جو اس کو تیار کر دیتے ہیں۔ اب ہم ایلوپیتھک سسٹم آف میڈیسن کی چند اہم ادویہ کے بارے میں جو مرض دمہ کی روک تھام میں خاصی مشہور ہیں یہ تفصیل لکھتے ہیں:-

## تھیوفانلین THEOPHYLLINE

تھیوفانلین 2 قسم کی دواستیا ہے۔

☆ کم وقت کے لئے موثر Short Acting  
☆ زیادہ وقت کے لئے موثر

Sustained Release or Slow Release

پہلی قسم کی دوا کا اثر 2 گھنٹے سے شروع ہو کر 4 گھنٹے تک رہتا ہے اس کے بعد یہ دوا جسم سے خارج ہو کر سب اثر ہو جاتی ہے یہ دوا عموماً 4 سے 6 گھنٹے بعد لی جاتی ہے۔

دوسری قسم کی دوا کا اثر کم و بیش 12 گھنٹے تک رہتا ہے اس لئے یہ دوا 12 گھنٹے کے بعد لی جاتی ہے۔

پہلی قسم کی دوا اثرات کی شکل میں دستیاب ہے یعنی

## THEOPHYLLINE SYRUP.

دوسری قسم کی دوا یہ درج ذیل برانڈ ناموں سے دستیاب ہیں۔

1-THEOPLUS - Theophylline 100mg-300mg

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

2-THEO-DUR - Theophylline 200mg-300mg Tab.

یہ دوا دن میں دو مرتبہ لی جاتی ہے۔

3-THEOGRAD. Theophylline 350mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

4-QUIBRON T/SR - Theophylline 300mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

5-NUELIN - Theophylline 175mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

6-EUPHYLONG Theophylline 250mg Capsuler.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

7-PHYLLOCONTIN - Aminophylline 225mg

یہ دوا آغاز میں ایک گولی دن میں دو مرتبہ دی جاتی ہے۔

ایک ہفتے بعد 2 گولیاں دن میں 2 مرتبہ دی جاتی ہے۔

## دوا کی خوراک DOSE

دوا کی خوراک میں اس کی مقدار بڑی اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ ذرا سی بے احتیاطی سے زیادہ مقدار میں خوراک لے لی جائے تو یہ سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے اور اگر مناسب مقدار سے کم لی جائے تو تقریباً بے اثر رہتی ہے۔ اس دوا یعنی Theophylline کی مقدار خوراک کا بھڑکین فارمولا یہ ہے کہ دو امریض کے وزن کے لئے لحاظ سے استعمال کی جائے چنانچہ کم وقت کے لئے موشروہ کی خوراک مقدار 4 ملی گرام فی کلو گرام جسمانی وزن ہے مثلاً اگر کسی بچے کا وزن 10 کلو گرام ہے تو اسے

$$40 = 10 \times 4 \text{ ملی گرام}$$

دوا ہر 4 گھنٹے بعد دی جائے۔ مگر اس میں بھی احتیاط لازمی ہے کہ کسی بھی مریض کو پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ نہ دی جائے بے شک وزن کے لحاظ سے پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ ہی کیوں نہ بنتی ہو۔ بات یہیں ختم ہوتی ہے کہ کسی بھی مریض کو خوراک کا وزن کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو پورے دن میں 400 ملی گرام سے زیادہ دوا نہ دی جائے۔ یہ ایک خاص تاکید ہے۔ دوسری قسم کی دوا بالاقول کے لئے 200-350 ملی گرام دن میں 2 مرتبہ ہے۔ یعنی ہر 12 گھنٹے بعد دی جائے۔

## تھیوفائیلین کی مقدار کا خون میں تجربیہ

آجکل آسانی سے تھیوفائیلین کی خون میں مقدار کا تجربہ کیا جاسکتا ہے چنانچہ جو افراد اس دوا کو استعمال کر رہے ہوں انہیں چاہئے کہ وہ گاہے بگاہے اس دوا کی خون

میں مقدار کا تجربہ کرتے رہیں۔ خون میں اس دوا کی مقدار 20-25 مائیکرو گرام فی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ اگر یہ مقدار بڑھ گئی ہے تو اس دوا کی مقدار خوراک کم کر دینی چاہئے تاکہ خون میں اس کی مقدار نارمل ہو جائے۔

## تھیوفائیلین کے ثانوی اثرات

سر درد۔ پیٹ کا درد۔ چڑچا پن  
خوف زہکی۔ اختلاج قلب

اس دوا کے استعمال کے دوران چائے یا کافی کا استعمال سخت ضرر رساں ہو سکتا ہے کیونکہ ان کے استعمال سے خون میں اس دوا کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

اب ہم ایسی ادویہ کے بارے میں گفتے ہیں جو براہ راست سیمپٹھمٹک نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان ادویہ کو سیمپٹھو منٹک کہا جاتا ہے۔

## سیمپٹھو منٹک ادویہ

## Sympathomimetic Drugs

یہ ادویہ آؤٹانک نروس سسٹم Autonomic Nervous System کی ایک شاخ سیمپٹھمٹک نروس Sympathetic Nervous System پر براہ راست اثر انداز ہو کر (بندھ اسم نظام کے افعال کی نقل کر کے) مریض کو دورہ دمہ سے نجات دلاتی ہیں۔ مگر یہ آؤٹانک نروس سسٹم کیا ہے؟

## آٹونامک نروس سسٹم

### Autonomic Nervous System

ہمارے دماغ کا یہ خود کار نظام دو حصوں پر مشتمل ہے۔

پورا سمجھتیہک نروس سسٹم

#### Para Sympathetic Nervous System

سمجھتیہک نروس سسٹم۔

#### Sympathetic Nervous System

اول الذکر خود کار نظام یعنی پورا سمجھتیہک نروس سسٹم کی فعالیت سے دماغ سے ایک پارمون کا افراز ہوتا ہے جسے Acetylcholine کہا جاتا ہے۔ یہ پارمون تھکاوٹ دہاؤ تازہ کے اثرات بد کو دور کر کے جسم کے ایک انگ انگ کو بر سکون کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظاہر ہوتے ہیں :-

ہڈیوں کی دھڑکن کا ست زد ہونا۔

ہڈیوں کی تالیوں کا تھیل جانا اور ان کی خون کی روانی کا ست ہو جانا۔ یاد رہے ہڈی فطرت خون میں خون کی تالیوں تک اور سخت ہو جاتی ہیں۔

ہڈی آنکھوں کی پتلیوں کا تھیل جانا۔

ہڈی پسینہ۔ لعاب دہن اور رطوبت معدہ کا افراز بڑھ جانا۔

ہڈی دماغ سے چھینالروں Theta Waves کا اخراج شروع ہو جانا۔

## سمجھتیہک نروس سسٹم

### Sympathetic Nervous System

اس نظام کا تعلق زندگی کی جنگ و تازہ مقابلے یا فرر Fight or Flight سے ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں سانس کی ہارٹل آہ و شد کا دورہ اور بھی اسی نظام کی فعالیت پر ہوتا ہے اگرچہ جوہ اس نظام کی کارکردگی زوال پذیر ہو جائے تو اس کا راست راست اثر دیگر کئی امور کے علاوہ جیسپرہوں کی صحت مند کارکردگی پر ہوتا ہے جس کے نتیجے میں بد قسمت انسان دمہ جیسے خوفناک مرض کا شکار ہو جاتا ہے چنانچہ اب ہم جو ادویہ رقم کر رہے ہیں وہ نہ صرف اس نظام کو ممیز لگاتی ہیں۔ بلکہ ایک کیلادی مرکب ایک Camp کی افزائش Production کا باعث بنتی ہیں (اس کیلادی مرکب کے بارے میں پہلے تفصیل سے لکھا جا چکا ہے) اور یوں یہ ادویہ مرض دمہ کی روک تھام میں مدد ہوتی ہیں۔ اس گروپ کی پہلی شہرہ آفاق ایڈرینلین ہے چنانچہ اس دوا کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

### INJ ADRENALINE

اس گروپ کی دوا جو ایڈرینلین میں ڈرلانی انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ ایڈرینلین Adrenaline ہے یہ دوا انجکشن سے زیر جلد Hypodermic دی جاتی ہے اس کی مقدار 1/2 سی سی ہے اور یہ دوا عام طور پر 1:1000 کی طاقت میں دستیاب ہے اور یہی طاقت دمہ کے مریض کو دی جاتی ہے جو آہ واحد میں مریض کو دمہ کی تکلیف سے نجات دلا دیتی ہے۔ مگر غصہ رہے!

یہ دوا دل کے مریض کو نہیں دی جاتی۔ خصوصیت کے ساتھ جبکہ مریض کا مزل والو Mitral Valve ذہن ہو۔ مزل والو کا روست تعلق دل کے بائیں بالائی خانہ سے ہوتا ہے۔ اس کے ذہن ہونے سے اس خانہ میں خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ نتیجتاً پیچہ پڑوں میں اجتماع خون ہونے لگتا ہے۔ جس کے باعث مریض سخت تنگی تنفس کی شکایت کرتا ہے۔ لہذا اس کا علاج اصل وجہ کو دور کرنا ہوتا ہے۔ (ملاحظہ فرمائیے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

#### VENTOLIN EXPECTORANT

اس دوا کے 5 ملی لیٹر میں 1 ملی گرام Salbutamol Sulf کے علاوہ 50 ملی گرام Quaiaphenesin دی دوا بھی ہوتی ہے۔

اس دوا کی مقدار خوراک پائے کے 2 سے 4 چمچے دن میں 3 مرتبہ ہے۔ 2 سے 6 سال کے بچوں کے لئے 1 سے 2 چمچے دن میں دو بار اور 6 سے 12 سال تک کے بچوں کے لئے 2 چمچے دن میں 2 سے 3 مرتبہ دی جاتی ہے۔ اگرچہ یہ دوا عام دمہ کے مریضوں کو موانع آتی ہے مگر چونکہ دل پر اس کے مضر ثانوی اثرات Adverse Effects مرتب ہوتے ہیں اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں اور بندہ قسطار خون کے حامل افراد کو استعمال نہیں کرنی چاہئے اگر ایمر جیسی کے وقت یہ دوا مجبوراً استعمال کرنی پڑی جائے تو نہایت احتیاط سے دی جائے مگر گولیوں یا شربت کی شکل میں نہیں بھر اس پر یعنی Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔

#### VENTOLIN INHALER

اس برانڈ میں بھی Salbutamol کی خاص مقدار موجود ہوتی ہے دمہ کے دورے

میں 1 سے 2 پف اور متوقع حملہ کی روک تھام کے لئے 2 پف دن میں 3 سے 4 مرتبہ بذریعہ Inhaler دی جاتی ہے۔

#### RESPIRATOR SOLN

چھوٹے بچوں کو یہ دوا 2.5 ملی گرام سے 5 ملی گرام بذریعہ نیبو لائی زر NEBULISER دی جاتی ہے۔  
Salbutamol کے کئی برانڈ نام ہیں۔

یہ دوا کئی برانڈ ناموں میں دستیاب ہے ہمارا مشورہ ہے کہ یہ دوا ہمیشہ Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔ تاکہ اس کے ثانوی مضر صحت اثرات کم سے کم ہوں۔ اس کے چند برانڈ نام یہ ہیں:-

BUTOVENT (chiesi)

SALBULIN (Riker)

VENEX (Pharmatec)

BUTO-ASMA (Aldo)

#### BRICANYL

اس برانڈ میں Terbutaline نامی دوا ہوتی ہے۔ یہ بھی Inhaler کے ذریعے دی جاتی ہے۔ اس دوا کے 1 سے 2 پف ضرورت کے وقت دیئے جاتے ہیں اور 24 گھنٹے میں زیادہ سے زیادہ 8 پف۔ چونکہ اس دوا کے بھی دل پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں پر بندہ قسطار خون اور ذیابیطس کے حامل

مریضوں کو نہ دی جائے۔

## تھیوفانی لین کپاؤنڈز

بعض فارما سونیکل کمپنیوں نے تھیوفانی لین کے ساتھ تھئو مٹک لوہ یہ ملا کر کپاؤنڈز بنائے ہیں۔ بعض کمپنیوں نے ان کپاؤنڈز کے ساتھ اینٹی الرجک لوہ یہ ملا کر Hyroxizine Hcl نامی دوا تھیوفانی لین کے ساتھ تقریباً متروک ہو چکی ہے شامل کر دی ہے۔ چند کپاؤنڈز کے نام درج ذیل ہیں :-

MARAX

TEDRAL

BRONKOTABS

DORAX

GLYGOL

اگرچہ یہ کپاؤنڈز آغاز میں خاصے موثر معلوم ہوتے ہیں مگر آہستہ آہستہ ان کی افادیت کم ہوتی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ کپاؤنڈز مضر صحت ثانوی اثرات کے بھی حامل ہیں اس لئے ان میں ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں استعمال کرنا چاہئے۔

## INTAL

یہ ایک احتیاطی Prophylactic دوا ہے جس کو ہزار سال سے سرزمین مصر میں دمہ کے مریضوں کے لئے احتیاطی طور پر استعمال کیا جا رہا ہے یہ دوا ایک جڑی بوٹی سے تیار کی جاتی ہے جو مصر میں پیدا ہوتی ہے مگر اب اسے مصنوعی طور پر تیار کر لیا

گیا ہے یہ دوا نہ تو Ephedrine کی طرح ہوا کی نالیوں کو کھولتی ہے اور نہ ہی یہ اینٹی الرجک ہے۔ اور نہ ہی Corticosteride ہے۔ یہ دوا سفوف Powder کی شکل میں بھیچر دلوں تک پہنچائی جاتی ہے۔ ایک فارما سونیکل کمپنی نے خاص قسم کا Gadget Spinhaler تیار کیا ہے جس میں اس دوا سے بھرنا ہوا کچھول رکھ دیا جاتا ہے اور اس Spinhaler کے ذریعے سانس کو اندر کھینچ کر کچھ دیر کے لئے سانس کو بند کر دیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کچھول سے سفوف نڈر کر بھیچر دلوں کی تھلیوں Mucus Membranes سے چپک جاتا ہے۔ اب اگر کوئی الرجن مثلاً زر کل۔ گرد وغبار وغیرہ سانس کی رلو اندر جاتا ہے تو یہ سفوف ان الرجنز کو ماسٹ غلیات Mast Cells پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا جس کے نتیجے میں ہسٹامینز Histamines کی افواکش نہیں ہوتی اور یوں مریض دمہ کے حملے سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ دوا 4 گھنٹے تک موثر رہتی ہے لہذا اسے دن میں 3 سے 4 مرتبہ سانس کے ذریعے اندر لیا جاتا ہے اور یوں مریض دن بھر دمہ کے حملے سے محفوظ رہتا ہے۔ اس دوا کے ابھی تک کوئی مضر صحت ثانوی اثرات ظاہر نہیں ہوئے مگر یہ دوا مریضی میں بے اثر رہتی ہے البتہ امرجنسی کے وقوع سے پہلے احتیاطی طور خاص موثر رہتی ہے یہ دوا اب سفوف کی بجائے مائع میں بھی دستیاب ہے جو Air Compressor کے ذریعے بھیچر دلوں تک پہنچائی جاتی ہے اسے بیا نہیں جاتا۔

## INTAL CAPSULE

ایک کچھول میں 20 ملی گرام Sodium Cromaglycate ہوتا ہے جسے Spinhaler کے ذریعے سانس کے ذریعے اندر کھینچ کر بھیچر دلوں تک پہنچایا جاتا



ASTHOTIFEN - AZFA

KETOFEN - KARACHI CHEMICAL

MACTIFEN - MACTER

PROASMA - PLATINUM

TOTIFEN - CHIESI

ZADITEN - SANDOZ

مندرجہ بالا ادویہ عموماً احتیاطی تدابیر کے طور پر دی جاتی ہیں۔

کارٹی کو اسٹریڈائڈز ادویہ

### CORTICOSTEROIDS DRUGS.

یہ ایسی ادویہ کا گروپ ہے جو صرف ایسے وقت استعمال کی جاتی ہیں جب دیگر تمام ادویہ ناکام ہو جائیں۔ اس گروپ کی ادویہ ایک خاص خامرے Adenyl Cyclase Enzyme کی غیر فعالیت Inactiveness کو فعال Active کرتی ہیں۔ یعنی وہ خامرہ ہے جو شرہ آفاق کیمیائی مرکب کی کمپ Camp کی افزائش کا ذمہ دار ہے۔ مندرجہ بالا خامرہ یعنی Adenyl Cyclase Enzyme (ACE) کسی انسولین یا کسی اور معلوم وجہ سے دم کے دورہ کے وقت بے اثر ہو جاتا ہے جس کے باعث دورہ دم کو پسپا کرنے والے خامرے یعنی کمپ Camp کی افزائش میں ہو پاتی اور مرلیض سخت لذیت میں مبتلا ہو جاتا ہے چنانچہ اس گروپ کی ادویہ کے ذریعے اس خامرے یعنی A.C.E. کو فعال کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کیمیائی مرکب "کمپ"

ہے۔ ضرورت کے وقت سے 8 مرتبہ دن بھر میں لیا جاسکتا ہے۔

### INTAL AEROSOL

اس کے 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جاسکتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔ اس دوا کا دوسرا نمبر انڈیٹام ہے۔

### TALEUM AEROSOL

اس برانڈ کے بھی 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جاتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔

### مانع سو جن ادویہ ANTI INFLAMMATORY

درج ذیل ادویہ ہائیپرجنوں کے لئے مانع سو جن کا کردار لو کرتی ہیں ان ادویہ میں 1 ملی گرام Ketotifen دوائی کوئی ہوتی ہے اور شربت میں فی ملی لیٹر 0.2 ملی گرام دوا ہوتی ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار خوراک 1 ملی گرام ہے اس دوا کے کئی مضر صحت خالص اثرات ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ یہ دماغی ڈپریشن Centarl Nervous System Depression پیدا کرتی ہے چنانچہ ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں لی جائے اب ہم اس دوا کے برانڈ نام درج کرتے ہیں:-

AFITEN - AFD.

ARIA - HIGHNOON

ASTHANTIL - SIZA

ASTHONEX - GLOBAL PHARMA

بنا شروع ہو جاتا ہے اور یوں مریض دورہ دمہ سے نجات پا کر وقتی طور پر شفا یاب ہو جاتا ہے۔

چونکہ اس گروپ کی ادویہ کے بے حساب ثانوی مضر صحت اثرات ہوتے ہیں اس لئے یہ ادویہ بڑی احتیاط کے ساتھ ماہر معالج کی نگرانی میں دی جانی چاہئیں۔ علاوہ ازیں مریض ان ادویہ کا عادی ہو جاتا ہے چنانچہ یہ ادویہ مسلسل نہیں دینا چاہئیں بلکہ وقفہ وقفہ سے مثلاً ایک یا دو روز چھوڑ کر صرف انتہائی ضرورت کے وقت دی جائیں۔

### ان ادویہ کے ثانوی مضر صحت اثرات

اگر ان ادویہ کے مضر صحت ثانوی اثرات نہ ہوتے تو یہ اعلیٰ درجے کی ادویہ ہوتیں۔ ان کے ثانوی اثرات کی وجہ سے انہیں یہ درجہ نہیں دیا جاسکتا۔ انہیں بال دل با خواست صرف سخت مجبوری کے وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ اب ہم ان ادویہ کے مضر صحت اثرات رقم کرتے ہیں۔

☆ وزن کا اچھا بگڑنا۔

☆ بھوک کا معمول سے بڑھ جانا۔

☆ جسم کے مختلف مقامات پر سوجن۔

☆ جسم میں پوٹاشیم کی کمی۔ یاد رہے پوٹاشیم کی کمی سے دل کا مرض Cardiac

Arrhythmia وقوع پذیر ہو جاتا ہے۔

☆ آنکھوں میں سفید موتیا Catract کا وقت سے پہلے اترنا۔

☆ معدہ میں زخم Paptic ulcer

☆ جسم میں غذائی کمی Nutritional Deficiencies

☆ ہڈیوں کا کمزور ہو کر ٹوٹ جانا۔ کچھ ایسے کیس بھی سہوئے ہیں کہ انکی کھانسی وقت پہلی کی ہڈیاں ٹوٹ گئیں اور پھر تمام عمر جرنہ کھیں۔

☆ عضلات کی کمزوری۔

☆ جلد کا پکا اور نازک ہونا۔

☆ آنکھوں کو چھپانا Mask Infection

☆ امراض شکر۔

☆ کالا موتیا Glaucoma کا خطرہ پیش بندی کے لئے ہر ماہ آنکھوں کا ماہر امراض چشم سے معائنہ کرایا جائے۔

☆ جسم میں کھینک کی کمی سے Osteoporosis کا خطرہ۔

درد کمر Lumbago

☆ بخار کو دبا دینا۔ بعض مریض شکایت کرتے ہیں کہ انہیں محسوس ہوتا ہے کہ انہیں تقریباً 102°F بخار ہے مگر تھرمائیٹر سے چیک کرنے پر بخار بالکل نہیں ہوتا۔

اب ہم ان ادویہ کے بے اثر نام لکھتے ہیں اور ساتھ ہی تاکید کرتے ہیں کہ یہ ادویہ یا کوئی بھی دوا بغیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

### AZMACORT

اس دوا کے دو ہف Inhalations 2 دن میں 4 مرتبہ لئے جانتے ہیں۔ جبکہ بچوں کو 1 ہف دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔ (یاد رہے 6 سال سے کم عمر بچوں کو یہ دوا نہیں

دی جاتی۔

#### BECLOFORTE -(INHALER)

اس دوا کی مقدار خوراک 500mcg دن میں 2 مرتبہ یا 250mcg دن میں 4 مرتبہ ہے۔ یہ دوپٹوں کو نہیں دی جاتی۔

#### BECOTIDE - INHALER

اس دوا کی مقدار خوراک 400mcg, 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔ اور بچوں کے لئے 50 سے 100mcg دن میں 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔

#### CLENIL COMPOSITUM - INHALER

اس دوا کے 2 پف دن میں 4 سے 6 مرتبہ دیئے جاتے ہیں اور 12 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے 1 پف سے 2 پف دن میں 2 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

#### VENTIDE - INHALER

اس دوا کے 2 پف دن میں 3 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

### سخت تاکید

پھر ایک دفعہ یاد دلا دوں کہ کوئی بھی دوا بغیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔

## کیا دمہ نفسیاتی مرض ہے؟

جی نہیں! دمہ خالصتاً جسمانی مرض ہے۔ 1940 تک ہی سمجھا جاتا تھا کہ دمہ نفسیاتی مرض ہے اور اس کے دمہ دار والدین ہیں جو بچوں کو بچا کر کے جانے پر وقت ڈالتے رہتے ہیں اور ان کے جذبات کو مجروح کرتے رہتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کی روشنی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دمہ کا مرض ہرگز نفسی جسمی نہیں بلکہ جسم میں ایک خامرے کی کمی کی وجہ سے وقوع پذیر ہوتا ہے جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔

### دمہ کو ممیز لگانے والے عوامل

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ مرض دمہ کو ممیز لگانے والے کئی عوامل ہیں مثلاً اثرات، تبدیلی موسمی، ماحولاتی خرابیاں، Environmental Irritants سخت ورزش، نفسیاتی الجھنیں وغیرہ دراصل نفسیاتی الجھنیں دمہ کا اصل سبب نہیں ہوتیں بلکہ یہ الجھنیں اکثر لوازمات دباؤ اور تनावل Stress & Tension کا باعث بنتی ہیں اور چونکہ دباؤ اور تनावل اور است آلودگی نروس سسٹم ANS پر اثر انداز ہوتا ہے اور دمہ کا براہ راست تعلق اسی نظام کے دوسرے حصے یعنی سمپتھٹک نروس سسٹم سے ہوتا ہے۔ اس لئے دباؤ اور تनावل دمہ کو ممبرز لگاتے ہیں اور یوں مرض دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے اور اسے ایک ناقابل برداشت لذیت میں مبتلا کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں نفسیاتی امراض دیگر جسمانی امراض سے ملکر انہیں پیچیدہ بنا دیتی ہیں اس طرح مرض دمہ کو بھی نفسیاتی الجھنیں دو آتشہ مہمہ آتشہ کر دیتی ہیں۔ اگر کسی شخص میں اس خامرے جس کا ذکر کیا جا چکا ہے کی کمی نہیں تو یہ الجھنیں کسی کو مرض دمہ میں مبتلا

فہم کر سکتیں۔ اگرچہ یہی الجھنیں دیگر نفسی جسمی امراض کا باعث بن سکتی ہیں۔ اب ہم دباؤ اور تناؤ کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

### دباؤ اور تناؤ

## STRESS & TENSION

دباؤ اور تناؤ کو سمجھانے کے لئے ہم تین کمائیاں پیش کرتے ہیں۔ ایک کمائی تو پتھر کے زمانے کی ہے۔ باقی دو کمائیاں دور حاضر یعنی موجودہ ادنیٰ دور کی ہیں۔

### پتھر کے زمانے کی کمائی:

یہ پتھر کا زمانہ ہے۔ ایک انسان غار میں سر ایک پتھر پر رکے سو رہا ہے سورج ابھی طلوع نہیں ہوا کہ یکایک اس کے کان میں کسی درندے کے غرائے کی گولز آتی ہے۔ یہ شخص بڑبڑا کر اٹھ گیا ہے اور غیر ارادی طور پر وہ پتھر جس کا اس نے ٹکیہ بنایا ہوا تھا ہاتھ میں لے لیتا ہے۔ اس وقت اس کا سانس تیز تیز چل رہا ہے۔ اس کا بلڈ پریشر بلند ہو چکا ہے۔ یہ شخص آنا قانا پیسے میں فرما گیا ہے۔ حالانکہ غار کے اندر خاصی سردی ہے۔ جب کہ غار کے باہر سرد ہوائیں چل رہی ہیں۔ اس کے عضلات تن گئے ہیں۔ اور یہ شخص لڑنے مرنے یا رو فرار اختیار کرنے کے لئے بالکل تیار ہو چکا ہے۔ وہ دوبارہ کسی آہستہ یا غراہت کے لئے ہمد تن گوش ہے نیز اس کی آنکھیں بھی میج کی جڑ کی میج میں دو در دو تک دیکھنے کی کوشش کر رہی ہیں کہ مبادا وہ اس دھندلے میں اس درندے کا سراغ لگا سکیں۔ جس نے غار کو نہ صرف اس کی خیمہ خراب کی ہے بلکہ اس پر موت کا

خوف مسلط کر دیا ہے۔

خوش قسمتی سے اس کی آنکھوں نے اس درندے کا سراغ لگا لیا ہے وہ درندہ ایک بھاری چٹان کی آڑ میں دھپکنا چاہا ہے۔ مگر اس کی دم چٹان کی ٹوٹ سے باہر ہے اور دور سے نظر آ رہی ہے۔ دراصل یہ درندہ کسی اور شکار پر نظر میں جمائے بیٹھا ہے چنانچہ اس شخص کی آنکھیں اس اطلاع کو دماغ کے سپرد کر دیتی ہیں۔ دماغ نے آنکھوں کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق اس درندے کو چھپے کا نام دیا ہے۔ چونکہ یہ درندہ اس انسان پر بھی حملہ آور ہو سکتا ہے اس لئے اس کے دماغ نے آنا قانا یہ فیصلہ کر کے حکم دیا ہے کہ وہ آہستہ آہستہ دھپے پاؤں بغیر کسی آہستہ کے آگے بڑھے اور تاک کر یہ پتھر جو اس کے ہاتھ میں ہے اس درندے کے سر پر دے مارے جو کسی اور طرف متوجہ ہے۔ یہ شخص دھپے پاؤں آگے بڑھتا ہے اور اس عفریت کے نزدیک پہنچنے ہی یہ پتھر تاک کر اس کے سر پر دے مارتا ہے اور فوراً پرے ہٹ جاتا ہے۔

چیتا سخت زخمی ہو جاتا ہے پھر بھی وہ ایک خوفناک غراہت کے ساتھ چٹان لگا کر اس شخص پر حملہ آور ہوتا ہے مگر یہ شخص بھی بے خبر نہیں ہوتا وہ اپنے تجربے سے یہ جانتا ہے کہ چیتا یا شیر اس جگہ حملہ آور ہوتا ہے جہاں سے پتھر آتا ہے چنانچہ یہ شخص پتھر مارنے کے فوراً بعد اس جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ اور چیتا بینا اس مقام پر آگرتا ہے جہاں سے اسے پتھر مارا گیا۔ مگر یہ شخص دوبارہ اسی پتھر کو اٹھا کر پھینکے کے سر پر دے مارتا ہے اس دفعہ اس درندے کا سر پاش پاش ہو جاتا ہے اور وہ وہاں ڈھیر ہو جاتا ہے۔

درندے کو مارنے کے بعد یہ شخص غار میں پہلے کی طرح آکر لیٹ جاتا

ہے۔ اس کے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ سنے ہوئے عضلات ڈھیلے اور اعصاب پر سکون ہو جاتے ہیں۔ کچھ ہی دیر بعد یہ شخص تیندیس خزانے لینے لگتا ہے گویا کہ کچھ ہوا ہی نہیں۔

## دور حاضر کے ایک شخص کی کہانی :

یہ 2000ء کی ایک عجیب گڈ کر ہے ایک شخص اپنے گھر میں آرام دہ مسری پر سویا ہوا ہے کہ یکایک گھڑی کا الارم بجتا ہے۔ وہ رات کے بارہ بجے تک ٹی وی دیکھتا رہا ہے اور اس کی تیند پوری نہیں ہوئی کیونکہ یہ شخص جائے آٹھ گھنٹوں کے صرف چھ گھنٹے سویا ہے۔ جلدی جلدی وہ منہ ہاتھ دھو کر وہ ناشتے کی میز پر بیٹھ جاتا ہے کیونکہ فصل کرنے کے لئے اس کے پاس وقت نہیں جلدی جلدی ناشتہ کرتا جاتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اخبار بھی دیکھتا جاتا ہے گھڑی کو بھی دیکھتا ہے۔ مگر اسے کچھ نہیں معلوم کہ اس کے جسم کے اندر کیا کیا تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں۔ اور کیسے کیسے زہرینے مادوں کی ترلوش ہو رہی ہے۔ ناشتہ زہر مار کرنے کے بعد وہ بے غلت اپنے کپڑے بدل دیتا ہے۔ اور تیز ہو کر باہر سڑک پر آتا ہے۔ اسٹاپ پر کھڑے ہو کر بس کا انتظار کرنے لگتا ہے گھڑی کو دیکھتا ہے۔

پانچ منٹ بعد بس کھینچ بھری ہوئی آتی ہے یہ شخص ایک کرپائیڈ ان پر کھڑا ہو جاتا ہے بس چل پڑتی ہے اور دوسرے اسٹاپ پر رک جاتی ہے تاکہ مزید مسافر سوار ہو سکیں۔ حالانکہ بس پہلے ہی مسافروں سے کھینچ بھری ہوئی ہے ایک دوسرا فرانس بس سے اترتے ہیں اور تین چار سوار ہو جاتے ہیں۔ بس چل پڑتی ہے اس کا خون کھول

رہا ہے اس کا بس نہیں چل سکا وہ لا کر دفتر وقت پر پہنچ جائے۔ مگر آج بھی دفتر لیٹ پہنچا اس کا مقدور دن چمکا ہے کیونکہ بس ہر اسٹاپ پر رکتی ہے کچھ مسافر اتر جاتے ہیں۔ اور کچھ سوار ہو جاتے ہیں۔ اور بس چل پڑتی ہے۔

یہ شخص سخت پیچ و تاب کھاتا رہا ہے۔ کیونکہ گزرتا ہوا ہر لمحہ اسے دفتر پہنچنے میں تاخیر کا سبب بن رہا ہے اس شخص کے خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے سانس بھی قدرے تیز ہو گیا ہے۔ قصہ کو تین دن اسے آفس کے قریب اتار دیتی ہے۔ یہ شخص پندرہ منٹ لیٹ ہو چکا ہے اب اسے اپنے "باس" کا سامنا کرنا ہے۔ جو پہلے بھی کئی بار لیٹ آنے پر اسے وارننگ دے چکا ہے جو نمی یہ شخص دفتر میں داخل ہوتا ہے اس کا پاس خشمگین نظروں سے اس کو دیکھتا ہے اور کہتا ہے آج پھر لیٹ ہو گئے۔

اس کا دل جانتا ہے کہ میز پر پڑا ہوا پیپر ویٹ اٹھا کر پاس کے سر پر دے مارے۔ صرف "سواری" کہہ کر خاموشی اختیار کر لیتا ہے اب اس کا پاس اس سے کل کے کام سے متعلق سوالات کرتا ہے نکال نکال کام ہوئے یا نہیں۔ اس کا جواب نفی میں ہوتا ہے۔ اس پر اس کے پاس کا پارہ چڑھ جاتا ہے۔ اور اسے سخت ست کئے ہوئے دھمکی دیتا ہے کہ اگر اس نے اپنے کپ کو ٹھیک نہ کیا تو اسے نوکری سے نکال دیا جائے گا یہ شخص خون کے گھونٹ پی کر رہ جاتا ہے مگر خاموش رہتا ہے کیونکہ خاموش رہنے میں ہی عافیت ہے۔

طوکار بے پروا دن گزر جاتا ہے۔ شام کو واپسی پر بس کھینچ بھری ہوئی ہے۔ چنانچہ بس میں وہ شخص کھڑے ہو کر سفر کرتا ہے جسمانی طور پر تھکا اور ٹوٹا ہوا گھر پہنچتا ہے وہ بھی چند منٹ پہلے تھکی ماندی اپنی سرس سے واپس آتی ہے بھر بھی وہ

کام میں جست جاتی ہے۔ وہ بات بات پر کاٹ کھائے کو دوڑتی ہے غرضیکہ کسی بات پر دونوں میں "ٹوٹو ٹوٹو ٹوٹو" ہو جاتی ہے۔ اور ایک دوسرے کو سخت برا بھلا کہتے ہیں۔ بچے اسم کر کو فوں کھدروں میں چھپ جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد نہ چاہتے ہوئے بھی ان میں "صلح" ہو جاتی ہے۔ اب دوسرا بچہ چلے ہیں۔ دونوں میاں بیوی کھانا ہر ہمار کرتے ہیں۔ اور ٹی وی بھی تھکے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ بارہ بج جاتے ہیں اور ستر پر دروازہ ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ دوسرے روز علی الصباح پھر گھڑی کا الارم اڑیں بیدار کرتا ہے۔ اور پھر کل کی طرح کا پھر چل پڑتا ہے۔

دونوں میاں بیوی بلند فشار خون اور معدے کے اسر کے پرانے مریض ہیں۔ پھر بھی اس زندگی کی گاڑی کھینچ رہے ہیں۔ لہذا دونوں اپنے اپنے آفس چلے جاتے ہیں اور یوں نئے دن کا آغاز ہو جاتا ہے۔

## دور حاضر کی ایک اور خاتون کی کہانی:

ایک خاتون ہیں جو پچھلے دس برس سے ایک پرائیویٹ فرم میں ملازم ہیں۔ علی الصباح اٹھ کر جلدی جلدی تیار کرتی ہیں۔ پھر دھجوں کے اور میاں کے کپڑے استری کرتی ہیں۔ ان کو تیار کر کے اسکول اور دفتر بھیجتی ہیں۔ پھر خود تیار ہو کر جلدی جلدی تیار کرتی ہیں۔ اور بھانگ بھانگ بسوں میں دھکے کھاتی ہوئی دفتر پہنچتی ہیں۔ (یاد رہے یہ پاکستان کا سرکاری دفتر نہیں بلکہ ایک پرائیویٹ فرم کا دفتر ہے۔ جہاں تنخواہ صرف کام کی دہائی جاتی ہے۔ آدھا مہینے مسلسل کام کرنے کے بعد وہ فصلی ماہی شہم کو گھر آتی ہیں اور گھر کے کام میں جست جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ رات گئے سب کو کھانا کھلا

کر ستر پر پڑ جاتی ہے۔ دوسرے روز علی الصباح پھر طوعا کر بانٹھ جاتی ہے۔ اور یہ پھر لاشی چلتا ہے۔ یہ خاتون سخت دبا ہوا تھو Stress & Tension کا شکار ہے اسے اسر معدہ Peptic Ulcers اور بلند فشار خون Hypertension کے علاوہ جوڑوں کے درد، فیوٹیکس Diabetes اور دم کی بھی شکایات ہیں۔ اس خاتون کی عمر صرف 30 سال ہے مگر چالیس کے اوپر کی معلوم ہوتی ہے سر آٹھ سے زیادہ سفید ہو چکا ہے۔ گال ہچک گئے ہیں۔ چہرے پر جھریوں کا آغاز ہو گیا ہے۔ کمر میں بھی جھکاؤ آ گیا ہے اور اکثر اسے درد کمر کی شکایت بھی رہنے لگی ہے اب آئیے ان تینوں کرداروں کا سائنسی تجزیہ کریں۔

## غار میں مقیم انسان کا تجزیہ:

غار میں مقیم انسان نے جو فنی درندے کی فراہم سنی کانوں نے یہ اطلاع فوراً دماغ کو دے دی دماغ نے خطرے کا اور اک کرتے ہوئے فوراً پچھڑی گینڈ Pituitary Gland کو حکم دیا کہ وہ آٹھ ٹائیک ہارمون ایڈرینل کارٹی کوٹرائپک ہارمون (جس کا منقذ اسے سی ٹی ای ACTH ہوتا ہے) کی ترلوش شروع کر دے چنانچہ دماغ کے حکم کی تعمیل میں پچھڑی گینڈ نے اس ہارمون کا ترشح شروع کر دیا۔ جو بر اور است خون میں مل گیا۔

اس ہارمون نے خون میں آتے ہی گردوں کے اوپر واقع غدود کلاہ گردہ Adrenals پر ایسا اثر کیا جیسے کھوسے پر چاک کا ہوتا ہے چنانچہ غدود کلاہ گردہ نے فوراً درج ذیل دو ہارمونز کا افراز شروع کر دیا۔

۱۔ ایپی نلرین Epinephrine or Adrenaline

۲۔ نار ایپی نلرین Nor-Epinephrine

جوئی یہ ہارمون خون میں آتے ہیں فشار خون بند ہو جاتا ہے عضلات و اعصاب تن جالتے ہیں۔ دل تیز تیز حرکت کرنے لگتا ہے پسند آنے لگتا ہے منہ خشک ہو جاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ ہانسنے کا عمل معطل ہو جاتا ہے تاکہ فاضل خون کی سپلائی جسم کے دیگر ضرورت مند جسم کو مہیا ہو سکے۔ اور خون کی نالیاں Blood Vessels تنگ ہو جاتی ہیں مگر کارڈری ریگیں حیرت انگیز طور پر چوڑی ہو جاتی ہیں۔ تاکہ دل کو خون کی فراہمی بڑھ جائے۔ نیز یہ ہارمونز جگر پر اثر انداز ہو کر جگر میں موجود ذخیرہ شدہ گلی کو جن کو گلوکوز میں تبدیل کر کے اسے بھی خون میں لے آتے ہیں۔ گلوکوز خون میں کثیر مقدار میں آتے ہی پینڈہ Pancereas بھی ایک ہارمون انسولین Insulin کی ترکوش شروع کر دیتا ہے تاکہ خون میں موجود گلوکوز جلا کر قوت اور حرارت فراہم کرے۔ نیز یہ ہارمونز کے خون میں آنے سے عمل استقلاب Metabolism کے باعث خون میں لیکنکٹک ایسڈ Lactic Acid کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو تھکن Fatigue کا باعث ہوتی ہے۔

ہاں تو یہ تمام کیسیادی تبدیلیاں اس شخص کے جسم میں وقوع پذیر ہوئیں اور اس وقت تک جاری رہیں جب تک کہ اس شخص نے پھر بار بار چیتے کو ڈھرنہ نہ کر دیا۔ جوئی چیتا تھرا اہل مایہ شخص بالکل نارمل ہو گیا۔ کیونکہ اس تک دو دو میں تمام ہارمونز اور جسم میں کیسیادی تبدیلیوں کے باعث پیدا شدہ مرکبات استعمال ہو گئے۔ اور یہ شخص پر سکون ہو کر سو گیا تاکہ وہ تھکن جو اس چیتے کو مارنے کے باعث ہو گئی اسے دور کر

سکے۔ یہ شخص کچھ دیر کے لئے دباؤ اور تھکاؤ کا شکار ضرور ہوا مگر چیتے کو مارنے کے بعد وہ اس کیفیت سے چٹکارا پایا۔

### دور حاضر کے شخص کا تجزیہ :

علی الصباح جوئی گمری کا الارم جالور یہ شخص بڑا کر اٹھا اسی وقت سے ان میں نیورہ ہارمونز یعنی اے بی ٹی ایچ ایپی نلرین اور نار ایپی کی ترکوش شروع ہو گئی۔ اور مسلسل ہوتی رہی۔ حتیٰ کہ وہ سخت پیچ و تپ کھاتا ہوا اس میں سوار ہوا۔ و فخر پہنچا اپنے ہاس Boss کی کڑی کبلی باتیں سنیں یہاں تک کہ تھکا ماندہ اور ٹوٹا ہوا شام کو گھر پہنچا پھر جدی سے تو تو میں ہوئی اس تمام عرصہ میں ان میں نیورہ ہارمونز کا افراز جاری رہا۔ تمام کیسیادی تبدیلیاں اس کے جسم میں وقوع پذیر ہوئی رہیں۔ اور کیسیادی مرکبات بنتے رہے مگر وہ ان کو استعمال نہ کر سکا۔ جس طرح پتھر کے زمانہ کے آدمی نے چیتے کو مار کر ان کو استعمال کر لیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ان نیورہ ہارمونز کے مسلسل افراز اور ان سے پیدا شدہ کیسیادی مرکبات اس کے اپنے جسم پر حملہ آور ہو گئے۔ نتیجتاً وہ باندھ فخر تن اور معدے کے السر کا مریض ہو گیا۔ اور کیا معلوم کس وقت اسے حملہ قلب Heart Attack یا درد دل Angina کا دورہ پڑ جائے۔

یہ شخص مسلسل دباؤ اور تھکاؤ کا شکار ہے۔ جبکہ غار میں مقیم شخص کچھ دیر کے لئے اس کیفیت کا شکار ہوا۔ چیتے کو مارنے کے بعد وہ دباؤ اور تھکاؤ سے آزلو ہو گیا تھا۔ مگر یہ شخص صبح سے لے کر رات گئے تک مسلسل دباؤ اور تھکاؤ کا شکار رہا۔

## دور حاضر کی خاتون کی کمائی کا تجزیہ :

دور حاضر کی خاتون کی کمائی بھی دور حاضر کے مرد سے ملتی جلتی ہے۔ لیکن اس کا فور سے تجزیہ کیا جائے تو یہ خاتون مرد سے بھی زیادہ جہل رحم ہے۔ یہ نہ صرف مرد کی طرح مردس کرتی ہے بلکہ گھر گھر جیسی کے کام بھی انجام دیتی ہے۔ میاں اور بچوں کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہے ان کے کپڑے استری کرتی ہے ان کو تیار کر کے اسکول اور دفتر بھیجتی ہے۔ پھر خود تیار ہو کر دفتر جاتی ہے۔ حتیٰ کہ جب شام کو تھکی ماندی اور روٹی ہوئی گھر لوٹی ہے تو پھر گھر کیلے کام کاج میں جت جاتی ہے۔ اس کے جسم میں ان بنیاد پر موزن کا افزاء مرد سے کہیں زیادہ ہو جا رہا ہے۔ اور اسی لحاظ سے اس کے جسم میں زہر آلود کمیادی تبدیلیاں بھی مرد سے زیادہ قریب پڑ رہی ہوتی ہیں۔ اور زہریلے مرکبات بنتے رہتے ہیں۔ جنہیں وہ کبھی استعمال نہیں کرتی۔ نتیجہ یہ کہ وہ اسر معدہ اور بلند فشار کی شکایات بھی شروع ہو چکی ہیں۔ مگر خالق کائنات کی صفاتی ملاحظہ فرمائیے کہ اس نے عورت کو مرد سے زیادہ صبر و قناعت کا بیکہ بنایا ہے۔ چنانچہ یہ صابر و شاکر خاتون مرد سے کہیں زیادہ عمر پائے گی حالانکہ وہ کئی مسلک امراض کا شکار ہو چکی ہے۔

## دباؤ اور تناؤ کی تباہ کاریاں :

دباؤ اور تناؤ کے نتیجے میں جسم انسانی میں مزید کمیادی تبدیلیاں عمل پیر ہو جاتی ہیں۔ ان کا اثر یہ دور است پر ہے جسم انسانی پر ہوتا ہے۔ مثلاً دباؤ سے درج ذیل چیزیں کمیادی مرکبات کا توازن بگاڑ جاتا ہے۔

Serotonin	۱۔ سیروٹونین
Nor Epinephrine	۲۔ نار ایپی نیفرین
Dopemine	۳۔ ڈوپہ مین

افسردگی Depression کی کئی وجوہات کے علاوہ ایک وجہ جسم میں ان دونوں پارمونز یعنی سیروٹونین اور نار ایپی نیفرین کی کمی ہے جب کہ ڈوپہ مین نامی پارمون کی زیادتی سے شیڈو فرینیا Schizophrenia کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ دباؤ اور تناؤ دور است آؤٹ باک ٹروس سسٹم پر اثر انداز ہوتے ہیں اور چونکہ مرض و مد کا تعلق یہ دور است اسی نظام کی غیر صحت مندی سے ہے اس لئے دباؤ اور تناؤ مرض و مد کو کمیز لگاتے ہیں اور مر بیض کو ناقابل برداشت لایت میں چلا کر دیتے ہیں چنانچہ ماہرین یوگ دباؤ اور تناؤ سے پیدا شدہ عوارض کا علاج بلکہ یوگ کی مشقوں پر انہماک (سانس کی مشقیں) مراقبات اور اشغال سے کرتے ہیں۔ مگر بیشتر اس کے کہ ہم سانس کی مشقیں اور بلکہ یوگ کے انداز ہائے نشست اور مراقبات پیش کریں پہلے ہم عمل تنفس Respiration کی میکانیٹ Mechanism اور رقم کرتے ہیں تاکہ قارئین کو معلوم ہو سکے کہ آخر عمل تنفس کس طرح وقوع پذیر ہوتا ہے۔

## عمل تنفس (سانس کی آمد و شد) کی میکانیٹ

بارمل عمل تنفس کے دور ان پردہ ششم Diaphragm کے عضلات ہواہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عام حالت میں پردہ ششم متوازی Dome رہتا ہے اور سینہ



Thoracic Cavity or Chest کو شکم Abdomen سے جدا کرتا ہے۔ مگر جب ہم سانس اندر کھینچتے ہیں تو پردہ شکم نیچے ہو جاتا ہے جس سے سینہ Chest کشادہ ہو جاتا ہے تاکہ ہوا کے اندر آنے کے لئے زیادہ سے زیادہ جگہ میسر ہو۔ پھر جب ہم ہوا خارج کرتے ہیں تو پردہ شکم واپس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے تاکہ ہوا درج ذیل آلات تنفس کی رگوں خارج ہو سکے۔ آلات تنفس یہ ہیں۔

پھیپھڑے Lungs

خول Alveoli

شعبہ شعبہ Bronchioles

شعبات Branchia

سانس نالی Trachea

حجرہ Larynx

حلق Pharynx

ناک Nose

منہ Mouth

دراصل پردہ شکم عمل تنفس کا 65 فیصد ذمہ دار ہے جبکہ بقیہ عمل تنفس کی ذمہ داری عضلات شکم Abdominal muscles اور پھیپھڑوں پر ہوتی ہے۔ لہذا عمل تنفس کی انجام پذیری کے حوالے سے پردہ شکم کی بڑی اہمیت ہے اور سانس کی مشقیں جو ہم رقم کر رہے ہیں نہ صرف پردہ شکم کی کارکردگی کو ممیز لگاتی ہیں بلکہ سینے کے عضلات کو طاقت ور اور کارکردگی کے لحاظ سے بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ

پھیپھڑوں پر اثر انداز ہو کر امیں چمک دار۔ نرم اور ملائم بناتی ہیں۔ اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہیں۔ یاد رہے کہ دمہ کے مریض کے پھیپھڑے غیر چمک دار اور سخت ہو جاتے ہیں جن کے باعث ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اب ہم یوگ کی مشقیں پیش کرتے ہیں جو مرض دمہ کی شفا یابی کے لئے اکبر کا درجہ رکھتی ہیں۔ یہ مشقیں اس وقت سیکھی جائیں جبکہ آپ کے سانس کی آمد و شد بالکل نارمل ہو اور حملہ دمہ کا ذرا سا بھی اندیشہ نہ ہو۔ حملہ دمہ کے وقت یہ مشقیں ہرگز نہ کی جائیں یہ ایک سخت تاکید ہے نیز یہ مشقیں یوگ کی کوئی بھی مشق یا ورزش صرف خالی پیٹ کی جائے یا جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے ہوں۔ خالی چائے پینے کی صورت میں یہ مشقیں آدھ گھنٹہ بعد کی جائیں ہیں البتہ درج ذیل مشق "ممدات" کے بعد آغاز دورہ میں کی جاسکتی ہے۔

## سانس کی مشق نمبر 1

آپ سحر پر اس طرح چت لیٹ جائیں کہ آپ کا سر باقی جسم سے نہٹا نیچا رہے۔ اگر اس قسم کے سحر کا انتظام نہ ہو سکے تو پھر قالین۔ دری یا چاندنی پر لیٹ جائیں اور سر کو نیچا رکھنے کے لئے ہانگوں کے سر اور کولہوں کے نیچے ٹکیے رکھ لیں تاکہ آپ کا جسم سر کے مقابلے میں اونچا رہے اب بائیں ہاتھ سینے کے اوپر پی حصہ پر رکھ دیں اور دایں ہاتھ شکم پر رکھ دیں اب ناک کی رگوں سانس اندر کھینچنے اور دانیں ہاتھ سے معدہ Stomach کو اوپر کی طرف دھکیلنے اس عمل سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا شکم اوپر کو اٹھ رہا ہے۔ جب آپ سانس اندر لے رہے ہوں تو آپ کا بائیں ہاتھ سینے کے

لوہری جیسے برساکن حالت میں موجود رہنا چاہیے۔ بالفاظ دیگر آپ سانس اندر کھینچنے کے عمل کو معدہ کے عضلات کی مدد سے سرانجام دیتے نہ کہ سینہ کے عضلات کی مدد سے۔ جب آپ کے پیچھے ہونے سے بھر جائیں تو دونوں ہونٹوں کو ملا کر کوسے کی طرح چوڑھا کر دلائیں اور دائیں ہاتھ سے حکم کو اندر لوہری کی طرف دھکیلتے ہوئے آہستہ آہستہ ہوا اسی چوڑھی کی روپاہر نکالنی شروع کر دیتے جسے آپ کے پیچھے ہونے سے خالی ہو جائیں یہ ہوا ایک پتھر۔ تھوڑا سا سانس لینے کے بعد اسی طرح پانچ سے سات پتھر سرانجام دیتے۔ اس سانس کی مشق کا اصل مقصد یہ ہے کہ مریض کو اس بات کی تعلیم دی جائے کہ سانس کی آمد و شد کے لئے عضلات حکم استعمال کئے جائیں نہ کہ سینہ کے عضلات بعض باہرین یوگ حکم پر 3 کلوگرام سے 5 کلوگرام تک کا وزن رکھو لیتے ہیں پھر یہ مشق کرتے ہیں جس کا مقصد عضلات حکم کو طاقت ور اور مضبوط بنانا ہوتا ہے یہ مشق بار بار سرانجام دینے سے کچھ ہی عرصہ بعد بالکل قدرتی محسوس ہونے لگتی ہے اور متعاقب کے بعد دور دورہ کو رفع کرنے میں اپنا ثانی میں رکھتی۔

پھر یاد دلاؤں کہ آغاز میں یہ مشق صرف اس وقت کی جائے جب آپ کے سانس کی آمد و شد نارمل ہو اور حملہ دم کا شائبہ نہ ہو۔ البتہ اس مشق کی ”مہارت“ حاصل ہونے کے بعد یہ ایسے وقت سرانجام دی جا سکتی ہے جب حملہ دم کا آغاز ہو رہا ہو۔

## جب ہوا کی نالیوں میں بلغم میو کس ہو

جب ہوا کی نالیوں میں بلغم میو کس ہو اور مریض کو سانس لینا دشوار ہو رہا ہو

تو مریض کو ایک گلاس پانی پلا دیں۔ پانی نہ تو گرم ہو اور نہ ہی بہت ٹھنڈا ہلکا معتدل ہو۔ (عام طور پر دمہ کے دورہ کے دوران مریض کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور جسم میں پانی کی کمی باعث مجاز میں بلغم بقی میں ہو پانی جس کے نتیجے میں بلغم کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لئے دوران حملہ دمہ کے مریض کو پانی پلانے کی اہمیت کا حامل ہے۔ ہاں تو مریض کو پانی پلانے کے بعد کرسی پر بٹھا دیں اور اس کی رانوں پر ٹکیہ رکھ دیں اور اسے کہیں کہ وہ دونوں ہاتھ لٹکا کر نیچے کی طرف جبکہ جائے اور فرش کو دیکھنا شروع کر دے۔ آپ اس کی پیٹھ اور دونوں کندھوں کے درمیان کی جگہ کو چھپتے ہیں اس عمل سے بلغم مند کی ریلو لٹکنا شروع ہو جائیگی جس کے نتیجے میں ہوا کی نالیوں میں بلغم کی وجہ سے بند تھیں کھل جائیں گی اور مریض آسانی سے سانس لینے لگے گا یوں دورہ دمہ سے مریض کو نجات مل جائیگی۔

## ہلکی ورزش مریض دمہ کے لئے ضروری ہے

دمہ کے مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی General Physical Fitness کے لئے ہلکی ورزش بڑی اہمیت کی حامل ہے اس کے برعکس سخت ورزش ضرور سال ہے کیونکہ سخت ورزش سے مریض پر دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے یہی وجہ ہے مریض ہمیشہ ورزش سے سکتا رہتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہم یوگا کی ورزشوں کی سفارش کرتے ہیں کیونکہ یوگا کی ورزش ہلکی پھلکی ہوتی ہیں اور ان سے دورہ دمہ کا خطرہ نہیں ہوتا۔ باہرین یوگ نے خصوصیت کے ساتھ ایسی ورزشوں کی سفارش کی ہے جو نہ صرف مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی کو بہتر بناتی ہیں بلکہ مرض دمہ کے آگے نہ

بھی باندھتی ہیں البتہ اگر کوئی مریض بہت ہی حساس طبیعت کا ٹانگ ہو اور ان درز شوں سے دمہ کے حملہ کی ابتدا محسوس ہو تو اسے فوری طور پر درزش بند کر کے لیٹ جانا چاہیئے۔ اگر کچھ لینے کے بعد بھی طبیعت نہ سنبھل رہی ہو تو پھر اسے ایک یا دو پف Ventolin Inhaler کے لیے لینے چاہئیں۔

## تئویمی نیند یا ہپنازم HYPNOTISM

تئویمی نیند Hypnosis بھی لوڈیہ کی طرح دورہ دمہ کو ملتوی کرنے یا اس کی شدت و مدت کو کم کرنے میں بے حد مفید ٹھہرتی ہوئی ہے۔ دراصل تئویمی نیند کے دوران مریض بالکل پرسکون Relaxed ہو جاتا ہے۔ جسم کے کسی بھی حصہ میں دباؤ یا تناؤ Stress & Tension کی کیفیت باقی نہیں رہتی چنانچہ دباؤ اور تناؤ سے رہنمائی مریض کے لئے ایک گونہ شفا کا بیجام لاتی ہے۔ چنانچہ مریض پر تئویمی نیند جاری کر کے اسے ترغیبات Suggestions دی جاتی ہیں کہ اس کا دورہ دمہ ختم ہو رہا ہے اور واقعی آہستہ آہستہ دورہ دمہ ختم ہو جاتا ہے۔ مگر یہاں مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہمہ وقت ہپنازم کا ماہر دستیاب نہیں ہوتا۔ چنانچہ اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ مریض خود پر تئویمی نیند جاری کرنے کا طریقہ سیکھے اور بوقت ضرورت مریض خود اپنے اوپر تئویمی نیند جاری کر کے اپنے آپ کو ترغیبات Suggestion دے کر دورہ کو ملتوی یا اس کی مدت و شدت کو کم کر دے۔ چنانچہ اب ہم خود تئویمی Self Hypnosis کا طریقہ پیش کرتے ہیں۔ جس کے مشاقی یا مہمات صرف 40 روز میں حاصل ہو جاتی ہے۔

### خود تئویمی کا طریقہ

خود تئویمی کا طریقہ مریض کو ایسے وقت میں سیکھنا چاہیئے جب وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہو۔ اور دورہ دمہ کا دور دورہ تک اندیشہ نہ ہو۔ اب ہم جو طریقہ رقم کر رہے ہیں

اس کی مشق ہر روز ایک یا دو بار کی جائے۔ تاکہ اس کی مٹائی حاصل ہو جائے اور بوقت ضرورت مریش اس پر عمل پیرا ہو کر خود پر خوبی نیند ملانی کر کے مطلوبہ ترغیبات کے ذریعے دور و دم کو یا وقتی کر دے یا اس کی شدت و مدت کو کم کر دے۔

### خود کو پہناتا مڑ کرنے کا طریقہ

آپ قائلین۔ دہری یا چاندنی پریٹ جائیں آنکھیں بند کریں تمام جسم کو ڈھیلے چھوڑ دیں۔ چند منٹ اسی طرح بے حس و حرکت لیٹے رہیں۔ اب اپنی توجہ دائیں پاؤں کی چھوٹی انگلی پر مرکوز کر کے آہستہ آہستہ دل میں اسے ترغیب دیں کہ یہ انگلی ڈھیلی اور بے جان ہو رہی ہے۔ ("بے جان" ہونے کا مطلب مر جانا نہیں بلکہ اسے مڈ سکون Relax دباؤ اور تناؤ سے آزاد کرنا ہے) چند بار اس ترغیب کو دہرانے سے واقعی یہ انگلی بالکل پر سکون اور "بے جان" ہو جائیگی اس میں کسی قسم کا دباؤ۔ تناؤ یا کچاؤ نہیں رہے گا۔ اب اس انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد اس کے ساتھ دلی انگلی کی طرف متوجہ ہو جائیے اور اسے بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون اور بے جان کر دیجئے دوسری انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد تیسری اور چوتھی انگلی کو بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب اسی پاؤں کے انگوٹھے کو پر سکون کرنے کی باری ہے لہذا اسے بھی حسب سائن ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کے دائیں پاؤں کی چاروں انگلیاں بشمول انگوٹھا مکمل طور پر مڈ سکون دباؤ تناؤ سے آزاد ہو چکے ہیں اب پورے پاؤں کے پنجے کو غٹھے Ankle تک پر سکون کر دیجئے۔ غٹھے کو پر سکون کرنے کے بعد لوہر کی طرف آئیے اور حسب سائن ترغیبات کے ذریعے غٹھے

سے لیکر پوری پٹنی کو زانو Knee تک پر سکون کر دیجئے۔ اب مزید اوپر آئیے اور زانوں سے لیکر کولنے تک کا تمام حصہ پر سکون کر دیجئے اب پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولنے تک آپ کی پوری دائیں ٹانگ مکمل طور پر پر سکون اور بے جان ہو چکی ہے۔

اب دائیں ٹانگ کو پر سکون کرنے کے بعد بائیں ٹانگ کی طرف آئیے اور بائیں ٹانگ کی چھوٹی انگلی سے شروع کر کے پوری ٹانگ کو دائیں ٹانگ کی طرح پر سکون اور بے جان کر دیجئے اب آپ کی دونوں ٹانگیں پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولوں تک پر سکون اور بے جان ہو چکی ہیں۔

اب نچلے دھڑ کو پر سکون کرنے کے بعد جسم کے لوہری حصوں کی طرف آئیے۔ سب سے پہلے سر کی طرف توجہ مرکوز کر کے آنکھیں۔ ناک۔ گردن۔ کان وغیرہ غرضیکہ پورے جسم کے حسب سائن ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے اب جسم کے درمیانی حصہ کی طرف آئیے اور ترغیبات کے ذریعے سینہ اور شکم میں ملوث تمام اعضاء کو پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کا پورا جسم (بشمول پیچھروں کے) پر سکون ہو چکا ہے۔ آپ کی حسب قلب اور سانس کی آمد و شد نرم و دوہنگی ہے آپ کا پورا جسم بشمول پیچھروں کے کسی قسم کے دباؤ اور تناؤ میں نہیں ہے۔ اب آپ اپنے آپ کو یہ ترغیبات دینا شروع کر دیجئے کہ آپ نے حقوق دور و دم کو روک دیا ہے۔ کیوں کہ آپ کا جسم تحریک نروس سسٹم Sympathetic Nervous System مکمل طور پر صحت یاب ہو چکا ہے اور اب کسی بھی قسم کی الرجی Allergens آپ کے اس سسٹم پر اثر انداز ہو کر دور و دم کا باعث نہیں بن سکتیں۔ اب جتنی دیر چاہیے یہ ترغیبات اپنے آپ کو دیتے رہیں۔ یقین جانیئے اس قسم کے مسلسل ترغیبات آپ کو مکمل طور پر صحت

یاب کر سکتی ہیں۔ ترغیبات کا یہ کورس کم از کم چالیس روز کا ہے۔ آپ بغیر کسی ناک کے یہ کورس مکمل کر لیں تو آپ خود بخود غریبی کے باہر ہو جائیے اور بوقت ضرورت اپنے آپ کو اسی طرح ترغیبات دیکر دور دردم کو موقوف کر سکیں گے۔ یہ دعویٰ محض لفظی نہیں بلکہ حقیقی ہے۔

### ذاتی تنویمی نیند کے لئے وقت

آغاز میں ذاتی تنویمی نیند Self Hypnosis کے طریقہ کو سیکھتے وقت کم و بیش آدھ گھنٹہ صرف ہوتا ہے۔ مگر جب آپ اس کی مہارت حاصل کر لیں گے تو اپنے آپ کو چند منٹ میں پہچانا نیز کر کے پورے جسم کو دباؤ، تھکاؤ اور کھچاؤ سے آزاد کر کے پرسکون ہو جایا کر بیٹھے اور پھر جب بھی آپ کو دم کے حملہ کا شائبہ ہو فوراً اپنے آپ پر حسب سابق تنویمی نیند طاری کر کے تھکاؤ اور ترغیبات کے ذریعے دور دردم کو ملتوی کر سکیں گے۔

اگر خدا نخواستہ یہ جو آپ دور دردم کو ملتوی کرنے میں کامیاب نہ ہوں تو کم از کم اس کی شدت و مدت کو کم ضرور کر سکیں گے۔

### ذاتی تنویمی نیند ختم کرنے کا طریقہ

جب آپ اپنے آپ پر تنویمی نیند طاری کریں اس وقت یہ ترغیبات بھی دیں کہ جب آپ تنویمی نیند ختم کرنا چاہیں گے تو ایک سے سات تک دل ہی دل میں گنتی گھنیں گے۔ جو نمبری آپ سات پر پہنچیں گے آپ تنویمی نیند سے باہر آجائیں گے۔

## انداز ہائے نشست

# فن یوگ

اب ہم وہ انداز ہائے نشست پیش کرتے ہیں جو نہ صرف مریض کی مجموعی صحت کے ضامن ہیں بلکہ مرضِ دماغ کے آگے بند بھی باندھتے ہیں۔

اگر آپ نے اس سے پہلے یوگا کی ورزشیں نہیں کیں تو پھر آپ کو ان انداز ہائے نشست Poses کو سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ یوگا کی مشقیں پہلے سے کر رہے ہیں تو پھر آپ کے لئے ان مشقوں کو سرانجام دینا چنداں مشکل نہیں ہونا چاہئے۔

چنانچہ وہ قارئین جن کے لئے یوگا کی مشقیں بالکل نئی ہیں انہیں چاہئے کہ ایک انداز نشست کو بار بار سرانجام دیکر اس کی معافی حاصل کریں پھر دوسرے انداز نشست کو بار بار کر کے اس کی مہارت حاصل کریں حتیٰ کہ تمام انداز ہائے نشست پر مکمل عبور حاصل ہو جائے مگر یہ مشاقی اور استوار آہستہ آہستہ حاصل ہوتی ہے کیونکہ

ع مادی شوقی شود مایہ تمام آہستہ آہستہ

یعنی نیا چاند آہستہ آہستہ پورا چاند ہو جاتا ہے کمال رفتہ رفتہ حاصل ہوتا ہے۔

## یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشیں یا کوئی بھی ورزش صرف ایسے وقت کی جائیں جب پیٹ خالی ہو یا کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے ہوں۔ صرف چائے پینے کی صورت میں 20-30 منٹ جبکہ پانی پینے کی صورت میں 5-10 منٹ بعد ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔

اور پران (قوت حیات) کی فردانی ہو جاتی ہے پسہ پورا جسم 'دباؤ' Stress & Tension سے آزلوی زرتکاری اور فراغ خاطر ہونے کے باعث ایک قسم کی مسرت و انبساط 'نشاء افزا اور فرحت' آگئیں کیفیات سے سرشار ہو کر مائل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ جسم کو بنی اور روح (حیوانی) کی ہم آہنگی کی لطافت روح کی گمراہیوں میں اتر کر ہر سورنگینیاں بھیر دیتی ہے افسردہ خاطر نی شگفتگی میں بدل جاتی ہے اور دل کی کلی یوں کھل اٹھتی ہے تو اس کچھ نہ پونے۔

فنا ہے مست موج تگت بہاری سے  
کہ اس پر تیر تا پیر جاہوں میں ہے اختیار ی سے

مرچو

## ہر روز کتنے انداز ہائے نشست سر انجام دیئے جائیں

یہ ضروری نہیں کہ آپ وہ تمام انداز ہائے نشست سر انجام دیں جو اس کتاب میں رقم کئے گئے ہیں۔ آپ صرف اتنے ہی انداز ہائے نشست سر انجام دیں جتنا آپ کے پاس وقت ہے اور صرف وہی انداز ہائے نشست کریں جن کی آپ مشاقی حاصل کر چکے ہیں۔ بعض انداز ہائے نشست ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ کی جسمانی ساخت سے مطابقت نہیں رکھتے اور آپ کے لئے ان کو سر انجام دینا ناممکن ہے لہذا ایسے انداز ہائے نشست چھوڑ دیں صرف وہی انداز ہائے نشست سر انجام دیں جن کا کرنا آپ کے لئے سہل ہو۔

## یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشوں یا کسی بھی قسم کے ورزشوں کا صحیح وقت علی الصبح سورج نکلنے سے پہلے کا ہے۔ نہار منہ اور سورج نکلنے سے پہلے ورزش ہے انتہا فائدہ مند ہوتی ہے مگر آجکل کے مصروف دور میں صبح کا وقت ذرا مشکل ملتا ہے لہذا اس مشکل کا تہاول حل یہ ہے کہ جب آپ شام کو تھکے ماندے ٹوٹے ہوئے مگر آئیں تو ایک گھاس پانی پی کر درمی۔ چاندنی یا قالین پر بے سدا لیٹ جائیں دس منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں اس کے بعد اگر ممکن ہو تو غسل کر لیں اور غسل نہ ہو سکے تو وضو کر لیں تاکہ آپ تروتازہ ہو جائیں۔ لیجئے اب آپ یوگا کی ورزشوں کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔ اب یوگا کی ورزشیں سر انجام دیجئے جو سب سے آخر میں پرانا ایام (سانس کی مشقیں) کیجئے یوگا کی ورزشیں آپ کو جسمانی طور پر قوی اور چرے کے لحاظ سے آپ کو جوان تر بنا دیں گی۔ ان ورزشوں اور پرانا ایام کے سر انجام دینے سے نہ صرف آپ کے رگ و پے آسجین

## بریسٹ کینسر

جب کسی خاتون کو اچانک پتہ چلتا ہے کہ کینسر نے اس کے اندر ڈیرے ڈال دیئے ہیں اور وہ چند روز کی مہمان ہے تو یہ حیران نصیب آدمی تو اسی وقت ہی سر جاتی ہے جب اسے کینسر میں مبتلا ہونے کا پتہ چلتا ہے کیونکہ یہ ایسا مرض ہے جو عموماً جان لے کر ہی ملتا ہے، حالانکہ یہ مرض یا کوئی بھی مرض اپنے ابتدائی مراحل میں لاعلاج نہیں۔

حق تعالیٰ شانہ نے تمام امراض کی اودہ یہ ضرور پیدا فرمائی ہیں مگر ہم اپنی لاعلمی کے باعث اب تک بعض امراض کی شافی اودہ یہ دریافت نہیں کر پائے۔ البتہ روک تھام کی حد تک ہم ضرور کامیاب ہوئے ہیں۔ انجی میں ایک کینسر ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ عوام کو اس مہلک مرض کی روک تھام کے طریقے معلوم نہیں، انہیں یہ بھی پتہ نہیں کہ کوئی غذا انہیں اور ورزشیں اس مرض کو روک سکتی ہیں اور اس کے آگے بڑھنا عہد سکتی ہیں۔ اس سلسلہ میں فن ہوگ پرائیویٹ کی منفرد کتب کے مصنف

جناب ڈاکٹر فتح علی خان

کی بریسٹ کینسر پر شاہکار اور ادراک دہن روایات کی حامل کتاب

## یوگا اور بریسٹ کینسر

منفرد ہفتہ اور دل نشیں اعجاز نگارش میں منفرد شہرہ پر مطلق ہو رہی ہے۔

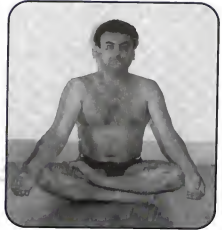
قیمت 80/-

ادارہ علوم تحقیقی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290



## نیم کنول اندازِ نشست

آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیں۔ آپ دائیں پاؤں کو بائیں سے چلا کر بائیں ران پر رکھ دیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی بدستور ایک سیدھ میں رکھیں بائیں پاؤں کو گھٹنوں پر تصویر کے مطابق رکھ دیں۔  
آنکھیں بند کر دیں اور اپنے قلب پر (بائیں پستان کے نیچے) توجہ مرکوز کریں اور یہ سوچیں کہ آپ کا قلب صحت مند اور طاقتور ہو رہا ہے۔ اس اندازِ ہائے نشست میں زیادہ سے زیادہ وقت بیٹھنے کی کوشش کریں مگر آغاز میں صرف ایک سے دو منٹ بیٹھیں۔ بعد ازاں ہر بیٹھے ایک منٹ کا اضافہ کرتے ہوئے ۲۰ منٹ تک لے جائیں۔ اس اندازِ نشست میں پرانا لیم کی ریاختیں، مرقبہ، اشغال اور گیان دھیان کی مٹی ریاختیں کی چائی ہیں۔ علاوہ ازیں اس اندازِ نشست میں بیٹھنے سے خون کا دوران ہاتھوں کی طرف کم اور جسم کے نوپری حصوں کی طرف زیادہ ہو جاتا ہے۔



نیم کنول اندازِ نشست

# فنِ یوگا (حصہ اول)

فنِ یوگ برابری نوعیت کی پہلی حصہ پہلو کتاب

جو مکمل ادبی شان اور آب و تاب کے ساتھ مندرجہ شدہ پر طلوع ہوئی ہے،  
میں نہ صرف فنِ یوگ کی فلاسفی، بلکہ ہندو یوگ اور راج یوگ کی مشقوں  
کے ساتھ ساتھ عقیدہ آداگون پر بھی سیر حاصل تبصرہ کیا گیا ہے۔

## ڈاکٹر فتح علی خان

کی اس تصنیف لطیف کو جناب رئیس امر دہوی (مرحوم)

نے کلاسک کا درجہ دیا ہے۔

قیمت 80/-

ادارہ علوم عقلی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290

## پہل بھاتی

نیم کول انداز نشست اختیار کیجئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں  
کر کے ناک کی راہ سانس اندر کیجئے۔ جب جب پیچھے سے مکمل پھر جائیں فوری جھٹکے کے  
ساتھ نکال دیجئے اور بغیر کسی وقفہ کے ساتھ دوبارہ سانس ناک کی راہ اندر کیجئے اور پھر  
وہی ہی باہر نکال دیجئے سانس کی رفتار ایک سیکنڈ میں ایک بار ہونی چاہئے یعنی آدھے  
سیکنڈ میں سانس اندر لیجئے اور آدھے سیکنڈ میں باہر نکال دیجئے پہلے دن صرف دس بار یہ  
عمل سرانجام دیجئے اور روزانہ ایک کا اضافہ کرتے چاہئے حتیٰ کہ سو بار تک پہنچ جائے۔

یہ مشق صبح نماز حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد کی جاتی ہے اور شام کو  
کھانا کھانے سے پہلے یا کم از کم اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے  
ہوں۔ اس مشق کا خاص اثر ہمارے صحتی نظام پر ہوتا ہے۔ یعنی آٹوٹاک نروس سسٹم  
جو ہمارے کنٹرول میں نہیں ہوتا یہی سسٹم حوصلے اور حرکت قلب کو کنٹرول کرتا  
ہے۔ چنانچہ یوگی اس مشق کے ذریعے اس حصہ خاص کو کنٹرول کرتے ہیں اور حسب  
فشار حرکت قلب اور حوصلہ کر کے "لمبی نیند" سو جاتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعے  
ان کی پراسرار قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں آنکھوں میں ہلاکی کشش پیدا ہو جاتی ہے عام آدمی  
پہل بھاتی کے عامل سے آنکھ نہیں ملا سکتا۔ اس مشق کو نگاہ سرانجام دینے سے بے  
شہر جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں مثلاً سینے، گلے، ناک وغیرہ کے امراض از خود  
دور ہو جاتے ہیں دوران خون تیز ہو جاتا ہے پشمر دیگی اور اسفر دیگی کا دور ہو جاتی ہے یوگی  
جسٹاس بھاش ترو تازہ اور جوان ہو جاتا ہے۔

## دمہ کے مریض

دمہ کے مریضوں کیلئے سانس خارج کرنا مشکل ہوتا ہے لہذا مکمل طور پر سانس باہر نہ نکالنے کے باعث ان میں کے پیچہروں میں ایسی ہوا بھر جاتی ہے جس میں آکسیجن نہ لگے نام ہوتی ہے اور مریض کا سانس اس قدر پھول جاتا ہے کہ سمجھتا ہے کہ یہ اس کا آخری وقت آپہنچا ہے۔ کچل بھاتی سر انہماں دینے سے دمہ کے مریضوں کو سانس باہر نکالنے کی مشق ہو جاتی ہے لہذا اس مشق کے بلا بغیر انہماں دینے سے ایک تو دروں میں خفیف ہو جاتی ہے دوسرے دوروں کی مدت کم ہو جاتی ہے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ سرے سے دورے ہی ختم ہو جائیں کیونکہ کچل بھاتی کے عامل کو سانس باہر نکالنے کا ڈھنگ آ جاتا ہے۔

مرچو

الہیوں پر رحم فرما — آمین

## داهوتی

عمل ہائے تطہیر میں "داهوتی" کا اپنا مقام ہے اس پر صرف لوہچے درجے کے یوگی عمل چرہاوتے ہیں۔ ویسے تو داهوتی مختلف امراض کے لئے سرانجام دہی جاتی ہے جس کا ذکر آگے آتا ہے مگر یوگی اسے اپنی خاص ریاضتوں سے پہلے سرانجام دیتے ہیں۔ خصوصاً "لمبی نیند" سونے سے پہلے اسے کیا جاتا ہے تاکہ دوران نیند صفر اور معدہ کی دیگر رطوبات سے جسم پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ عموماً یہ نیند چالیس دن یا اس سے زیادہ کی ہوتی ہے اس دوران میں یوگی عمل "مخض لور حرکت قلب بند کر کے" مردہ" بھیجی بہت اختیار کر لیتے ہیں اس دوران نہ تو ان کی داڑھی بڑھتی ہے نہ ناخن۔ بس مردے کی طرح بے سدھ چڑے رہتے ہیں۔ یا تو ان کے مردہ جسم کو زمین میں دفن کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کی عمرانی کی جاتی ہے تاکہ چوبیس یاں یوگی کو "اصلی مردہ" سمجھ کر اس پر حملہ نہ کر دیں۔ کیونکہ دوران نیند یوگی اپنے جسم کی حفاظت نہیں کر سکتا۔

راج یوگی کی ریاضتیں (یم۔ نیم۔ آسن۔ پرہاسام پر تیار ہار۔ دھار۔ دھیان اور سادھی) پر مسلسل عمل چرہاوتے ہیں۔ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوگی جسم لور دل سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے۔ یہ قوت حاصل کرنے کے بعد یوگی جب چاہے۔ عمل مخض لور حرکت قلب بند کر کے "لمبی نیند" سو سکتا ہے۔

## فوائد

داهوتی معدہ کے مختلف امراض مثلاً تیزابیت جس کی وجہ سے زخم معدہ جیسے موزی امراض کی نشوونما ہوتی ہے کا شافی علاج ہے۔ علاوہ ازیں صفر کی زیادتی بھی



داهوتی

دہوتی کے ذریعے علاج پذیر ہے بھوک کے نہ گینے اور گیس کا شافی علاج ہے بومسی ہوتی تلی۔ پرانی کھانسی اور بلغم کی زیادتی کی قاطع ہے۔ دروقولینج۔ دمہ قبض اور پیٹ کے دیگر امراض کا قلع قمع کرتی ہے۔

### طریقہ

طل کا ایسا صاف کپڑا لیں جس کی چوڑائی تین انچ اور لمبائی 15 فٹ ہو اس کپڑے کے دونوں کنارے سی دیں تاکہ کوئی دھاکہ وغیرہ باہر نکلا ہو نہ رہ جائے جس کے ٹوٹ کر معدہ میں رہ جانے کا احتمال ہو۔ اب اس کپڑے کو صاف سے خوب دھو کر پانی میں پانچ منٹ تک بال لپیٹے تاکہ کپڑا جراثیم وغیرہ سے پاک ہو جائے۔ لالنے کے بعد حسب ضرورت کپڑے کو نمچوڑ کر سکالپیٹے اور اسے رول کر کے پٹی کی طرح لپیٹ لیجئے۔ اب آنکروں کو کھلیے جائیے۔ بعض متول انداز نشست کو ترجیح دیتے ہیں جس پر زینٹن میں آپ کو آسانی ہو وہی اختیار کیجئے۔ کپڑے کا ایک سرانچ منہ میں ڈال کر آہستہ آہستہ گھٹا شروع کر دیجئے۔ احتیاط کیجئے کہ کپڑا آپ کے تالو سے منہ نہ ہو اس سے انکائی آنے کا احتمال ہے۔ کپڑا صرف زبان کے ساتھ لگا ہونا چاہیے۔ پیلے ون صرف ایک فٹ کپڑا نگلیٹے اور پیٹ میں اسے صرف دو یا تین منٹ رہتے دیجئے پھر آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچ لیجئے۔ ہر روز ایک انچ کا اضافہ کرتے چاہیے حتیٰ کہ پورا کاپور اکپڑا نکل لیجئے اور اسے پیٹ میں تین منٹ سے پندرہ منٹ تک رکھیے۔ پھر آہستہ آہستہ نکال لیجئے۔ اگر کپڑا نکلنے وقت انکائی آئے جیسا کہ شروع شروع میں ہوتا ہے تو کپڑے پر ہلکا سا شمد لگا دیجئے۔

### عمل سنجل

”سنجیل“ دراصل شکر کے لفظ ”کشر“ سے لیا گیا ہے جس کے معنی ہاتھی کے ہیں۔ عمل سنجل بالکل اسی طرح ہے جس طرح ہاتھی سوطہ کے ذریعے پانی اپنے پیٹ میں ڈال کر واپس نکال دیتا ہے۔ شاید ہاتھی کے اس عمل کی مشابہت کی بنا پر یوگا کی اس ورزش کو عمل سنجل کا نام دیا گیا۔

### عمل سنجل کے فوائد

عمل سنجل سر انجام دیتے ہوئے جب پانی معدہ سے خارج کیا جاتا ہے تو اس کے ساتھ پیچیدہوں میں موجود بلغم بھی خارج ہو جاتی ہے۔ یہی بلغم پیچیدہوں میں موجود ہوائی تالیوں کو بند کر کے شعلی تحس کا باعث بنتی ہے غذا و امہ کے مریضوں کے لئے عمل سنجیل نفع غیر مترقبہ ہے کم نہیں۔ اس کے علاوہ اس ترین کے لگاتار سر انجام دینے سے جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ کیل ماسے غائب ہو جاتے ہیں۔ قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دمہ۔ گلے کے امراض اور پیٹ کے دیگر امراض کا شافی علاج ہے۔ اس ورزش سے آنکھوں کی بینائی بھی تیز ہو جاتی ہے کیونکہ دوران ورزش جب پانی باہر نکالا جاتا ہے۔ خون کا ایک زبردست رینا جسم کے لوہری حصوں کو سیرلاب کر دیتا ہے جن میں آنکھیں بھی شامل ہیں۔ شاید اسی وجہ سے آنکھوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ورزش مفروای مزاج کے افراد کے لئے جن کے منہ کا ذائقہ اکثر کڑوا رہتا ہے۔ اکسیر کار چہرہ رکھتی ہے۔

صفر Bilel کی زیادتی کے باعث آنکھیں زرد۔ چہرے کا رنگ پیچکا اور بے رونق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے افراد کو لئے یہ ورزش ایک نعمت سے آم نہیں۔

## عمل سنبھل کی تیاری

یہ ورزش شروع کرنے سے پہلے کسی صاف برتن میں الٹا ہوا نیم گرم پانی پانچ چم گلاس کے برابر اپنے پاس رکھ لیجئے۔ پانی پس اتنا ہی گرم ہو جتنا عام طور پر انسان کے جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔ یعنی تقریباً 37 ڈگری سینٹی گریڈ۔ اس اہتمام کے بعد کاک آئن (تصور کے مطابق) اختیار کر کے اپنے دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر بیٹھ جائیے۔ تقریباً ایک سے دو منٹ تک اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔

## عمل سنبھل

اب یہ نیم گرم پانی گلاس میں ڈال کر چٹا شروع کر دیجئے اور بیٹھے گلاس پانی کے پنی سکتے ہیں پی لیجئے۔ یہاں تک کہ مزید پانی پینے کی گنجائش نہ ہو۔ اب کھڑے ہو کر آگے کی طرف اتنا جھک جائیے کہ 90 درجے کا زلو یہ بن جائے یا جس ہیئت میں مسلمان رکوع میں کھڑے ہوتے ہیں۔ اب بائیں ہاتھ پیٹ پر رکھ دیجئے۔ اسی عمل کے بعد اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی درمیانی انگلی اور تیسری ملا کر منہ کھول کر اس میں ڈال دیجئے اور کوڑے Uvula کو گد گدائیے اور انتہائی لینے کی کوشش کیجئے۔ جو ضی انتہائی کے ساتھ پانی باہر آنا شروع ہو تیوں انگلیاں باہر نکال دیجئے۔ اور پانی باہر آنے دیجئے۔ کچھ پانی باہر آنے کے بعد یہ بند ہو جائے گا۔ جب پانی آتا بند ہو جائے دوبارہ یہی تہیوں انگلیاں منہ میں ڈال کر "کوڑے" یا کو پھر گد گدائیے دوبارہ پانی اندر سے آنا شروع ہو جائے

گا۔ اسی طرح اگر ضرورت ہو تو تیسری بار اسی عمل یعنی انگلیوں سے کوڑے کو گد گدائے گا عمل سرانجام دیجئے حتیٰ کہ تمام پانی باہر نکل آئے۔ یہ پانی عموماً صفر المور دیگر طوبات معدہ کے باعث کڑوا اور ترش ہوتا ہے۔ آتما میں تو انگلیوں سے بار بار گد گدائے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعد ازاں یوگی اتنا مشاق ہو جاتا ہے کہ ایک دفعہ انگلیوں سے گد گدائے کے بعد تمام کا تمام پانی باہر نکال دیتا ہے۔

## سخت تاکید

- 1- سیدھے کھڑے ہو کر پانی باہر نکالنے کی ہرگز کوشش نہ کیجئے۔ بلکہ ہدایت کے مطابق آگے کی طرف جھک کر نوے درجے کا درجہ زلو یہ بنا کر یہ عمل سرانجام دیجئے۔
- 2- اس عمل کے فوراً بعد نماز سخت منع ہے۔ بلکہ پندرہ منٹ تک شیوا آم کرنا بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔
- 3- اس عمل کے آٹھ گھنٹہ بعد ہاتھ یوگ یا راج یوگ کی ریاضتیں کی جاسکتی ہیں۔
- 4- یہ عمل ہمیشہ صبراً منہ کیا جاتا ہے۔
- 5- پانی بلڈ پریشر اور امراض قلب کے مریض اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر یہ ورزش ہرگز نہ کریں۔

## ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے مخصوص دو نشین انداز نگارش میں

## فنِ یوگا حصہ سوئم (ٹیلی پیٹھی)

پیش کرتے ہیں۔

یہ کتاب فنِ ٹیلی پیٹھی کے اسباق پر مشتمل ہے۔

اس کتاب میں نہ صرف اس فن پر بحث کی گئی ہے بلکہ ٹیلی پیٹھی کی پراسرار قوت کو اجاگر کرنے کیلئے انداز ہائے نوشتہ، پرائیام اور استغراق کی مشقوں پر مشتمل مکمل ٹریننگ پروگرام بھی ترتیب دیا گیا ہے تاکہ قارئین اس پر عمل پیرا ہو کر اس پراسرار قوت کو اجاگر کر سکیں۔

قیمت 80/-



ادارہ علوم و تحقیق B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

## مڈی انداز نوشتہ

اس انداز نوشتہ کا نام 'مڈی' اس لئے رکھا گیا ہے کہ جب یوگی اس پر عمل پیرا ہوتا ہے تو اس کی شکل مڈی جیسی بن جاتی ہے۔ جس کی دم عموماً خمی رہتی ہے۔ یہ انداز نوشتہ یوگا کے دیگر انداز ہائے نوشتہ سے بالکل مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں جسم کے تمام عضلات سخت کھپاؤ کے عالم میں یک دم تن جاتے ہیں اور اس میں پودھیانہ کی طرح سانس روک لیا جاتا ہے۔ یہ انداز نوشتہ یوگا کے سخت ترین انداز ہائے نوشتہ میں سے ایک ہے۔ اس انداز نوشتہ پر عمل پیرا ہونے سے آن واحد میں حراروں کی ایک بڑی تعداد صرف ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ موٹاپے کی اصل وجہ حراروں کا ضرورت سے کم خرچ ہے۔ جس قدر حرارے آپ دن بھر کی خوراک سے حاصل کرتے ہیں اگر وہ خرچ نہ ہو تو چربی کی شکل میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جسم موٹا اور بھد لٹن جاتا ہے۔

مڈی انداز نوشتہ کا خاص مقصد جسم کی غیر ضروری چربی کو تحلیل کر کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ اس انداز نوشتہ کا خاص اثر دل اور پیچھڑوں پر ہوتا ہے انسان کے یہ دونوں اعضائے رئیسہ اس انداز نوشتہ پر عمل پیرا ہونے سے قوی مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دراصل پیچھڑوں کی بہتر کارکردگی اور صحت کا انحصار ان کے چلنے پھرنے پر ہے اس انداز نوشتہ کا خاص مقصد پیچھڑوں کو چلنے لگانا کر انہیں بہتر کارکردگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ اس میں سانس کو





بشر امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں۔

### اعصاب پر اثر

جسم میں آکسیجن کی فرولانی اور خون کی مناسب تقسیم کے باعث کمزور اور  
ست اعصاب Nerves طاقتور اور چاق و چمد ہو جاتے ہیں یہ انداز نشست اعصابی  
کمزوری کا ایک شافی علاج ہے اور اکثر اعصابی مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس انداز نشست کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اس میں  
قدارتی کچھ پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً اس کے مردوں کھٹنے کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔ اسی  
لئے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض کا  
از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

### ٹانگوں پر اثر

اس انداز نشست کا ٹانگوں پر بھی خاص اثر ہوتا ہے کیونکہ اس سے پورا ٹھنڈا  
دھڑ سخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ خون کی مناسب تقسیم اور  
آکسیجن کی فرولانی کے باعث ٹانگوں کے ہڈیوں سے خارج ہو جاتے ہیں اور ٹھنڈا  
دھڑ صحت مند ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کے اثر میں دل۔ گردے۔ پھر اور کلی  
بھی بروراست آتے ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریڈان کو سیراب کر کے تروتازہ  
کرویتا ہے۔ علاوہ ازیں ان اہم اعضاء رکیہ کی خاطر خولومائش ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً

چھوٹے موٹے امراض اور خود شتم ہو جاتے ہیں۔ تاہم اہم اعضاء بھی اسی انداز نشست کے دوران خصوصیت کے ساتھ سخت تھکاوٹ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زندہ دست ریل گاڑا سیکھن سے بھر پور ہوتا ہے۔ ان اہم اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و رخت کو دور کر دیتا ہے اور یہ اعضاء صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے یہ انداز نشست مردانہ کمزوری میں اکثر تجویز کیا جاتا ہے۔

### چہرے پر اثر

جوئی آپ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوتے ہیں آپ کا چہرہ خون کی فروانی کے باعث سرخ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہ صرف دماغ بلکہ آنکھیں، کان، دانت، ہونٹ، ناک، ہاٹھ کے چہرے کی جلد بھی تازہ خون سے سیراب ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جھانکیاں اور دیگر امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے اور چہرے پر تازگی، شادابی اور سرخی جھلکنے لگتی ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ آخر انکارا خون کہاں سے آجاتا ہے۔ جس سے یہ تمام اعضاء پوری طرح سیراب ہو جاتے ہیں۔ یہ راز ہم آپ کو بتاتے ہیں۔ دراصل یہ وافر خون تلی Spleen سے آتا ہے۔ خالق اکبر نے ہمارے جسم میں تلی پیدا کر کے ہمیں ایک بہت بڑی نعمت سے نوازا ہے۔ دراصل تلی میں فائو خون ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اور یہ ہمیشہ خون سے لبریز رہتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی حادثہ کا شکار ہو تا ہے اور اس کا خون ضائع ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ بلڈ بنک یعنی تلی متحرک ہو جاتی ہے اور اپنے اندر کا جمع شدہ خون متحرک حصے کو پہلائی کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ خون کی کمی کے

باعث روح اور جسم کو رشتہ قطع نہ ہو۔ جب ہم یہ انداز نشست سرانجام دیتے ہیں تو خون کے بہاؤ کی رفتار میں سخت کمی کا ذائقہ کاٹنے لگتی ہے جیسی حادثے کے وقت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس دوران تلی اپنا خون جسم میں منتقل کرنا شروع کر دیتی ہے۔ جب یہ انداز نشست ختم کر پچھتا ہے تو وافر خون جو مختلف اعضاء کی سیرابی کے بعد جمع جاتا ہے۔ واپس تلی میں آکر دوبارہ ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح تلی میں ذخیرہ شدہ خون ہر روز ہمارے جسم کو سیراب کر کے واپس چلا جاتا ہے۔

### ٹنڈی انداز نشست کا طریقہ

چاندنی یا فرش پر پیٹ کے بل لیٹ جائیے۔ اپنے بازوؤں کو پہلوؤں کے ساتھ رکھ لیجئے۔ آٹھ منٹ اسی طرح لیٹے رہیے۔ اب مٹھیوں کو بھیجنے کر فرش پر لگا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا لیجئے اور ٹانگوں میں تھکاوٹ کی کیفیت پیدا کر لیجئے۔ ٹھوڑی کو فرش پر رکھ دیجئے اب سانس اندر کھینچ کر روک لیجئے اور ایک ہی جست میں دونوں بازوؤں پر زور دیتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو پوری قوت سے اوپر کی طرف اٹھائیے اس دوران دونوں ٹانگیں ایک ساتھ ملی ہوئی ہوں اور ان میں کسی قسم کا شتم نہ ہو اور سخت تھکاوٹ کی کیفیت سے دوچار ہوں۔ دس سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہیے۔ پھر واپس آجائیے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ایک منٹ اسی طرح بے سداہ اور مکمل ڈھیلے پن کی حالت میں لیٹے رہیے تاکہ آپ کے حواس درست ہو جائیں اور پھولا ہوا سانس معمول پر آجائے۔ اسی طرح مزید 2 چکر پورے کر لیجئے ہر پختہ پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جاتے حتیٰ کہ آپ ایک منٹ تک پہنچ جائیں۔

# یوگا اور بینائی

بینائی تیز کرنے کے لئے

ڈاکٹر فتح علی خان

کی عرق ریزی کا حاصل ایک شاہکار کتاب

جس میں نہ صرف بینائی تیز کرنے کی ورزشیں پیش کی گئی ہیں بلکہ قارئین کی قرار واقعی راہ نمائی کیلئے دل آویز تصاویر اسباق کے ساتھ شامل کی ہیں۔

||

قیمت 80/-

||

ادارہ علوم و فنون B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290

# یو دھیانہ انداز نشست

کھانکھانہ قول ہے کہ قبض تمام امراض کی جڑ ہے اور ہم بھی اس قول کو من و عن تسلیم کرتے ہیں۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں وہ معدے سے گزر کر پستے چھوٹی آنت میں پھر بڑی آنت میں پہنچتی ہے اور یہ آنتیں اس ہضم شدہ خوراک سے غذائی جوہر حاصل کر کے اسے خون میں ملا دیتی ہے اور ہضم شدہ غذا کا باقی ماندہ فضلہ بڑی آنت سے ہوتا ہوا مقصد کی رو بہر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فضلہ کسی وجہ سے بڑی آنت میں رک جائے تو سڑنا شروع ہو جاتا ہے اور اس سڑے ہوئے فضلے کے ذریعے مادے ہمارے خون میں شامل ہو کر اور ہمیں امراض میں مبتلا کر کے ہماری زندگی اجیرن بنا دیتے ہیں۔ لاسیر خونی اور پادی کا نام آپ کے سنا ہو گا۔ یہ ”عطیہ“ قبض ابی کا ہے جو بد قسمت خواتین و حضرات ان امراض میں مبتلا ہیں۔ ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گذرتی ہے جب و حیروں خون ان کے جسم سے آن واحد میں بہہ کر انہیں غصہ حال اور زہدہ درگور کر دیتا ہے۔ چرے کی زردی، جلد کا پھیپکا پن، خارش، جوڑوں کا درد اور گیس کی شکایت بھی اسی قبض کے ”علیات“ ہیں۔

ہمارے چھوٹے ملک پاکستان میں ہر سال کروڑوں روپے کی قبض کشاادویہ در آمد ہوتی ہیں۔ مگر وہ اس مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے نہیں ہوتے بلکہ ان کے اثرات بالکل عارضی ہوتے ہیں۔ دوا کھائی تو اچلت ہوئی نہ کھائی تو پھر قبض اس مضمون میں ہم جو انداز نشست قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدے کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔

ہاتھ لایا گا کا یہ انداز نشست انسان کے لئے نعت ہے اس سے نہ صرف پیٹ کے اندرونی اعضاء کی نشوونما بخیر مشہور عالم نمود مہذبہ کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ آسن کرنے والا کبھی ذیابطیس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اگر شوخی قسمت کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو بھی یہ آسن متواتر کرنے سے آہستہ آہستہ صحت یابی کی امید کی جاسکتی ہے۔

مذکورہ آسن کا خاص اثر بڑی اور چھوٹی آنت پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اکثر پیٹے رہنے سے یہ دونوں آنتیں ست ہو جاتی ہیں۔ جس کا نتیجہ قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے دونوں آنتوں کی سستی آہستہ آہستہ رفع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا عامل قبض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ اس انداز نشست سے معدے اور پیٹ کے دیگر اعضا مثلاً جگر وغیرہ بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔ صفروای مزاج والے افراد بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس عمل کو متواتر کرنے سے صفرائی پیدائش متوازن ہو جاتی ہے اور جان لیوا مرض پر قان کا خطرہ نہیں رہتا۔ کیونکہ اس آسن کا اثر ”پتہ“ پر دور امت ہوتا ہے اور اس کے فضل کو متوازن کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں اکثر خاتین کی کمر کے گرد گوشت لٹکانا شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے یہ پیدائش گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا اثر جنسی نمود پر بھی ہوتا ہے اور ان نمود کا فضل تیز ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن کے متواتر کرنے سے صحت مندی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

## دمہ کے مریض

دمہ کے مریضوں کا سب سے بڑا مسئلہ سانس کو خارج کرنا ہوتا ہے۔ سانس بھلے طور پر خارج نہ کرنے کے باعث ان کے پیچھڑوں میں کثیف ہوا (آکسیجن سے خالی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے بھر پور بھر جاتی ہے) جو تازہ ہوا کو اندر داخل ہونے سے روکتی ہے چنانچہ مریض آکسیجن کی کمی کا شکار ہو کر سخت کرب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے تنگی محسوس کے باعث یوں لگتا ہے کہ وہ بس چند لمحوں کا صدمان ہے۔ چنانچہ ایسے مریضوں کو ایسی اودیہ دی جاتی ہیں جو مریض کی ہوا کی ٹائیڈ کو بلٹم سے پاک کر کے انہیں کھول دیتی ہیں یوں مریض اندر کا کثیف ہوا خارج کرنے اور تازہ آکسیجن سے بھر پور ہوا اندر لینے پر قادر ہو جاتا ہے۔

یو حیوانہ انداز نشست میں پیچھڑوں کو ہوائے خالی کیا جاتا ہے اس کے بعد پیٹ کو اوپر اور ریچھ کی ہڈی کی طرف سکیڑا جاتا ہے پھر سانس اندر لینے سے پہلے پیٹ کو واپس الٹا دیا جاتا ہے یو حیوانہ انداز نشست مسلسل سرانجام دینے سے اس کے حامل کو سانس خارج کرنے کی مشق ہو جاتی ہے چنانچہ دمہ کے مریض اگر باقاعدگی سے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوں تو دمہ کے حملہ کے وقت وہ پیچھڑوں کی ہوا با آسانی باہر نکالنے پر قادر ہو جاتے ہیں اور تازہ ہوا اندر لیکر حملہ دمہ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

## یوگا اور دمہ

دمہ کے دورہ کے وقت کی کرب انگیز کیفیت اور جان کنی کے مشاہدہ اذیت کے بارے میں اس مریض سے پوچھیے جو اس جان لیوا اذیت ناک اور جاں گسل مرض کا شکار ہے۔ اگرچہ اس مرض کو کنٹرول کرنا تو سہل نہیں مگر مرض کے حملہ کی شدت اور اس کے دورہ کی مدت کو خوراک میں ردوبدل، یوگ کی مشقوں اور مختلف بے ضرر ادویہ کے ذریعہ حیرت انگیز طور پر کم کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلہ میں

ڈاکٹر فتح علی خان

دمہ پر ایک شاہکار کتاب

## یوگا اور دمہ

پیش کرتے ہیں۔ یہ کتاب زبان و بیان کی لطافت، منفرد روشنی نگارش اور ہمہ پہلو ادبی شان کا مرقع ہے۔

قیمت 80/-



ادارہ علوم عقلی B-184، بلاک 15، گلستانہ جوہر کراچی۔ 75290



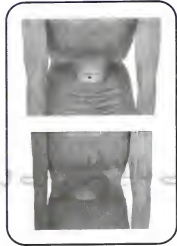
یو دھیانہ انداز نشست

## نشست کا انداز

آلتی پالتی مار کر تنھ جاہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا کر دیجئے۔ دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ دیجئے اپنے پیچھڑوں کی تمام ہوا کو منہ کے ذریعے نکال دیجئے پھر منہ بند کر دیجئے تاکہ ہو اوہ پارہ اندر داخل نہ ہو اور ہاں ناک کے راستے بھی ہو اندر نہ آنے پائے جب یہ سب کچھ آپ کر چکیں تو فوراً ہی پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف ٹیکڑیے۔ جتنا آپ کے لئے قابل برداشت ہو۔ پوری طرح ٹیکڑے کے 5 سینکڑ بعد پیٹ کو اپنی اصلی حالت پر واپس لائیے۔ ہو اسی طرح بند رکھئے۔ دوسری بار فوراً آنا فنا پیٹ کو اندر ہوا کھینچے بغیر ٹیکڑیے۔ اور پھر 5 سینکڑ بعد واپس لے آئیے۔ تیسری بار پھر پیٹ ٹیکڑیے اور 5 سینکڑ بعد واپس لے آئیے۔ چوتھی اور پانچویں بار پھر پیٹ ٹیکڑیے۔ اور 5 سینکڑ بعد واپس لے آئیے۔ اب ہوا آنے دیجئے یہ ہوا ایک پکر۔ اسی طرح چانچ پکر پورے کر لیجئے۔

یاد رہے کہ یوگا کی تمام ورزشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں یا پھر اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔ ہر ورزش کے بعد ایک آدھ منٹ سستانا ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین اور وہ خواتین جو ایام سے ہوں گے لئے مٹھ یوگ کی ورزشیں متع ہیں۔

مذکورہ انداز نشست آپ کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ کر آگے کی طرف جھک جائیے۔ منہ کے ذریعے ہوا بالکل نکال دیجئے۔ تاکہ پیچھڑوں میں بالکل ہوا نہ رہے اب اسی پوزیشن میں پیٹ کو اندر اور



یودھیانہ انداز نشست

لوہر کی طرف نکلے۔ 5 یکنڈ بعد اپنی جگہ واپس لائیے۔ (یاد رہے کہ جب تک 3 سے 5 پتھر پورے نہ ہوں، ہوائنڈر لینا ممنوع ہے۔ ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے) پیتھ کو پھر اسی طرح نیکڑے اور 5 یکنڈ بعد واپس لائیے۔ اسی طرح 3 سے 5 پتھر پورے کر لیجئے۔ اب ہوائنڈر آنے دیجئے۔ ایک منٹ کے وقفہ کے بعد اسی طرح سے 3 سے 5 تک پتھر پورے کر لیجئے۔

اگر آپ کو سخت قبض کی شکایت ہے تو صبح صبح ایک گلاس نیم گرم پانی پی کر پھر یہ انداز نشست انجام دیں۔ اس سے سہ سے اور قاسد مادے بہت جلد خارج ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ اپنی خوراک میں بھی تبدیلی کریں۔ گوشت کاسم سے کم استعمال کریں اور جیزیاں، پھل، سلاڈ وغیرہ وافر مقدار میں کھائیں۔ گوشت سخت قاضل ہوتا ہے۔ اس کے برعکس جیزیاں قبض رفع کرتی ہیں۔

## وہر پیتا کرنی انداز نشست

فن یوگ پر سنسکرت کی مستند کتاب "اتراکندھ سمیتھ" آپ سے تقریباً تین ہزار برس پہلے لکھی گئی تھی وہر پیتا کرنی انداز نشست کو باقیا یوگا کے اعلیٰ ترین انداز بائے نشست میں شمار کیا ہے۔ ساتھ ہی یہ بدایت بھی کی گئی ہے کہ اس کی تعلیم صرف لوہچی ذات کے ہندوؤں کو دی جائے اور اس کی حفاظت اس طرح کی جائے جیسے خزانے کی کی جاتی ہے۔

اگرچہ انداز نشست سرونگ انداز نشست سے متا جلتا ہے مگر فوائد کے لحاظ سے اس سے کہیں اعلیٰ و افضل ہے۔ ویسے سرونگ انداز نشست کا بھی اپنا ایک مقام ہے۔ بعض باقیا یوگی اسے بھی وہر پیتا کرنی کے برابر درجہ دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں اگر یہ دونوں انداز بائے نشست ہادی ہادی سر انجام دیئے جائیں۔ تو بہتر ہے تاکہ دونوں کے فوائد بیک وقت حاصل ہو سکیں۔

ماہرین کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز اسی انداز نشست کا رہا ہوتا ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن سے لے کر پیتھ تک کے تمام اندرونی اعضاء مثلاً: جگر، تلی، لہبہ، معدہ، پتہ، بڑی آنت، چھوٹی آنت وغیرہ تمام کے تمام اعضاء ہو کر فعال ہو جاتے ہیں۔ ختم ہو جاتا ہے۔ معدہ کی رطوبات متوازن ہو جاتی ہیں۔ لہبہ کی کارکردگی حسب ضرورت چل رہی ہوتی ہے۔ جگر اور پتہ وغیرہ اتنی ہی رطوبات خارج کرتے ہیں جتنی ہاضمے کے لئے ضرورت ہوتی ہیں۔ آنتیں فعال ہو کر اپنی سست روی ختم کر دیتی ہیں اور تمام فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ خون کا ایک

نہ دست ریا چہرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے اس کو تروتازہ اور شاداب بنادیتا ہے۔ آنکھیں پہلے سے زیادہ روشن اور جاذب ہو جاتی ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ کانوں کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ تھائی رائیڈ گھینڈ فعال ہو کر اپنی رطوبات حسب ضرورت پیدا کرنی شروع کر دیتی ہے۔ یاد رہے تھائی رائیڈ کا اصل کام جسم انسانی کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ یہ انداز نشست جنسی اعضاء پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے چنانچہ خواتین کے اندرونی جنسی اعضاء اٹنے ہوئے کے باعث فعال ہو جاتے ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی۔ ایام کا تکلیف سے آنا یا ایام کا حد سے زیادہ ہونا۔ غرضیکہ جملہ نسوانی امراض کا اس سے از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

موجو

نوجوانوں کے جنسی امراض۔ مثلاً جوئی کی غلط کاریوں کے باعث مردانہ کمزوری۔ احتلام اور جریان وغیرہ کا بھی شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس انداز نشست سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ یہ انداز نشست اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔

### طریقہ

سرونگ انداز نشست کی طرح فرش پر چت لیٹ جائیے دونوں ہاتھ پہلوؤں کے پاس رکھ لیجئے۔ اب آہستہ آہستہ اپنے پاؤں کو پراہٹائیے حتیٰ کہ ذہنیہ قائمہ بن جائے۔ اب دونوں ہاتھوں سے کولوں Hips کو اس طرح تھامیے کہ آپ کی ٹانگوں اور سینے کے مابین ہلکا سا جھول یا خم پیدا ہو جائے۔ میس رک جائیے ایک سے تھقی شروع کر کے 75 تک گئیے۔ 75 تک تھقی کھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس پوز میں تقریباً آٹھ



وہریتا کرنی انداز نشست



منٹ رہے اب آہستہ سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آ جائیے۔ یہ ہوا ایک پکڑ۔ اب آدھ  
 منٹ سے ایک منٹ تک بے حس و حرکت جسم و بالکل ذہنیاً چھوڑ کر لیٹے رہئے۔ پھر  
 ایسے ہی دوسرا اور تیسرا پکڑ سرانجام دیجئے۔ بعد ازاں ہر پکڑ میں وقت کا اضافہ کرتے  
 جاتے حتیٰ کہ فی پکڑ دو منٹ تک لے جائے یا وہ ہے دو منٹ کے لئے ایک سے 300  
 تک گنتی مٹی جاتی ہے۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما — آمین

فن یوگ برائے نویت کی منزلت کے معنی

## ڈاکٹر فتح علی خان

کا ایک اور کلاسک

## یوگا اور امراضِ مردانہ

اپنے مخصوص دو لٹین انداز نگارش میں پیش کرتے ہیں۔  
اس کتاب میں نہ صرف امراضِ مردانہ کی وجوہ،  
علامات اور علاج رقم کیا گیا ہے بلکہ یوگا کی مشقیں بھی  
دل آویز تصاویر کے ساتھ شامل کی گئی ہیں۔

قیمت - 130/-



ادارہ علوم معنی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر کراچی-75290

## کوہ اندازِ نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس اندازِ نشست کی پوزیشن سیاہ ناگ جیسی  
ہو جاتی ہے جو غصے کے عالم میں ایک ڈیڑھ فٹ زمین سے اٹھ گیا ہو اور اپنے دشمن پر  
حملے کے لئے تیار ہو یہ آسن دیگر کئی انداز بائے نشست سے اس لئے بدتر خیال کیا جاتا  
ہے کہ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے سروں میں تباہ پیدا کر کے ان میں قدرتی پگھل جو  
بڑھاپے کی وجہ سے مفقود ہو گئی ہو کو واپس لاتا ہے پگھل دراصل جوانی کا دوسرا نام ہے  
مفقود پگھل کا واپس لا جو اصل جوانی کا واپس لاتا ہے۔ چنانچہ یہ انداز نشست اعلاہ شباب  
کے لئے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اس آسن سے گردن کے پھول آنکھوں کے پھولوں  
سینے اور بازوؤں کے پھولوں رانوں پنڈلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں تباہ پیدا ہوتا ہے اور  
ان کی پگھل واپس لاتا ہے علاوہ ازیں جسم کی اندرونی مشین جی مثلاً پیٹ کے عضلات  
لبہ جگر کے علاوہ گردے خصوصیت کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں  
چنانچہ جب ہم اس آسن کی آخری پوزیشن پر پہنچتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون از  
نود باہر چلا جاتا ہے اور جو نمی یہ آسن ختم کرتے ہیں خون دوبارہ واپس گردوں میں پہنچ  
جاتا ہے دوسرے لفظوں میں یہ آسن گردوں کی تقصیر کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے چنانچہ  
گردوں کے امراض میں یہ انداز نشست اکسیر کا درجہ رکھتا ہے مگر سنگ گردہ کے  
مریضوں کو اگر اس آسن سے تکلیف ہو تو پھر انہیں اس وقت تک نہیں کرنا چاہئے جب  
تک کہ پتھری اور ویت یا آپریشن کے ذریعے نکال نہ دی جائے اگر اس انداز نشست میں  
تکلیف نہ ہو تو پھر یہ انداز نشست چھوٹی موٹی پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ اس انداز

نشت کا اثر یعنی نندود اور پرائسٹ گینڈ پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ یعنی طور پر کمزور حضرات اس آسن سے بہت زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں جو حالبے میں پرائسٹ گینڈ کے بڑھنے کی وجہ سے اکثر جیٹاب رک رک کر آئے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مرض کے لئے یہ آسن مفید ثابت ہوا ہے۔

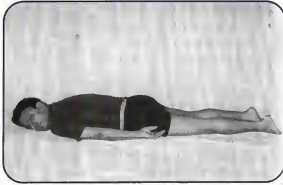
یہ انداز نشت امراض قلب کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ چنانچہ دل کے مریضوں کو یہ انداز نشت صبح و شام سرانجام دینا چاہیے اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ کس طرح یوگی اپنے اندرونی اعضاء پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ انداز نشت موٹاپا دور کر کے جسم کو خوب صورت بناتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے جو زائد گوشت کمر کے پاس لگ جاتا ہے اسے تحلیل کرتا ہے اس انداز نشت کے شروع کرتے ہی دو ہفتوں کے اندر اندر اس کے فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی اپنے آپ کو ہشاش بھاش اور طاقتور محسوس کرنے لگتا ہے۔

### کوہر انداز نشت کا طریقہ

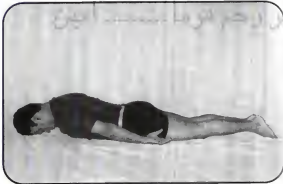
چٹائی یا تخت پر اٹے لیٹ جائیے اپنا داہنا رخسار چٹائی پر نکاد دیجئے۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیجئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ پاؤں سے دس سینکڑ تک یو نی لیئے رہیئے۔

### دوسرا حصہ

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انیس اٹے یعنی دونوں ناخن فرش پر نکا دیجئے۔ راتوں اور چنڈلیوں میں تباؤ پیدا کر دیجئے گردن کو موڑ کر پیشانی زمین پر نکاد دیجئے



کوہر No.1



کوہر No.2

کوئرا No.4



مِرچو

کوئرا No.3



وونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے ہے۔ میں پانچ سیکنڈ اسی طرح رہے۔

### تیسرا حصہ

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تکاؤ رہنے دیجئے اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر نکال دیجئے اور وونوں آنکھوں سے چھت یا آسمان کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پانچ سیکنڈ اسی حالت میں رہئے۔

### چوتھا حصہ

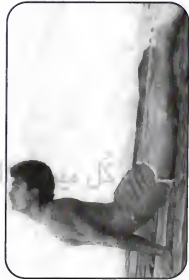
اب سیدہ تہمتہ آہستہ لوہر کو اٹھاپے چھت یا آسمان کو بدستور دیکھنے کی کوشش کرتے رہئے یا درہے بازو پہلے کی طرح پہلو سے چپکے رہیں سیدہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اٹھاپے۔

### پانچواں حصہ آمین

وونوں ہاتھ پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لایئے اور سینے کے نیچے فرش پر نکال دیجئے کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان (یعنی ہاتھوں کے درمیان) تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

### چھٹا حصہ

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دیکر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کیجئے اور سیدہ مزید لوہر اٹھاپے اور گردن کو پیچھے کی طرف جھکاتے چاہئے چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیجئے اس پوزیشن میں پانچ سیکنڈ سے



انور

لے کر تمیں سیکنڈ تک رہے اور پھر آہستہ آہستہ اپنی پوزیشن میں آجائے۔

### تجیر معدہ

تجیر معدہ کی اصل درجہ سیر ہنسی ہے۔ اور بغیر اشتہا کے کھانا رسول اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ”معدہ ہمارا کا گھر ہے اور چنی اشتہا سودواؤں کی ایک دو اور ہر ہمارا کی جڑ ہے بھوک کے کھالینا ہے۔“

آپ ﷺ کا یہ فرمان کہ معدہ ہمارا کا گھر ہے۔ ظاہر الثبوت ہے۔ اور یہ ارشاد کہ چنی اشتہا سودواؤں کی ایک دوا ہے جس طرح دوا مرض سے چاتی ہے۔ کیونکہ بھوک کا انتظار مرض کو سرے سے پیدا نہیں ہونے دیتا۔

من چو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما — آمین

## کمان انداز نشست

چونکہ اس انداز نشست کی شکل کمان جیسی ہوتی ہے۔ اس لئے اسے کمان کہا جاتا ہے اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی (Vertebral Column) کے مردوں و عورتوں کے پیٹ کے اندرونی اعضاء سینے کے عضلات گولہوں پنڈلیوں پاؤں ہاتھ کے پنجوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔ اس انداز نشست سے ان تمام اعضاء میں تنہا کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست کا اثر گردن اور منہ پر بھی ہوتا ہے اور نتیجتاً گردن کے مادوں کا اخراج اور قوت ہاضمہ کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ یہ انداز نشست دور ان دنوں کو متوازن کرنے کے جسم کو جلا جاتا ہے۔ گردن کی جھریاں اور اس کے آس پاس کا لٹکا ہوا گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے چہرے پر بڑھاپے کے نمایاں آثار زائل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور انجام کار اس نشست کا عامل بڑھاپے کو موخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

یہ انداز نشست جنسی اعضاء کی تیزی کرتا ہے جس کے نتیجے میں جنسی اعضاء بول بکراپے افعال داخل طریقے سے سرانجام دینے لگتے ہیں۔

## ورزش کا طریقہ

چٹائی پر لٹ جائیے۔ سیدھا رخسار چٹائی پر رکھا دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آٹھ منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیے۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیجئے دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے

## کمان انداز نشست



پہنچے پکڑ لیجئے اب آہستہ آہستہ لوہا لھنا شروع کر دیجئے۔ پوری آنکھیں کھول کر آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پلک نہ جھپکائیے۔ جب مزید سینہ لوہے کو نہ اٹھ سکے اور پاؤں بھی اس سے زیادہ نہ کھینچ سکیں تو بیس تک رک جائیے۔ اب اسی حالت میں کتنی شروع کر دیجئے ایک دو تین چار حتیٰ کہ پچاس تک پہنچ جائے اب آہستہ آہستہ واپس اپنی پوزیشن پر آجائیے۔ یہ ہوا ایک پکر، اب ایک منٹ سنانے کے بعد اسی طرح دو مزید پکر پورے کر لیجئے۔ ہر ہفتہ دس تک کتنی بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ ایک سو پچاس تک پہنچ جائیے۔ یاد رکھئے ہر پکر کے بعد کم از کم ایک منٹ سنانا ہی ضروری ہے ورنہ مطلوبے نتائج نہ ہو سکیں گے۔

## یوگا مدر انداز نشست

ماہرین یوگا کے مطابق یہ انداز نشست کم و بیش چالیس مختلف امراض کا شافی علاج ہے۔ خصوصاً امراض رحم اور امراض شکم کے لئے تو اُسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انداز نشست معدہ، جگر، کلیہ، کلی اور دیگر مختلف غدود پر اثر انداز ہو کر ان تمام اعضاء کی اصلاح کرتا ہے۔

خصوصیت کے ساتھ یہ انداز نشست 'ڈیپٹس' پرانے قبض ضعیف معدہ اور ضعیف جگر اور جھٹی کمزوری کے لئے نہایت ہی عمدہ علاج ثابت ہوا ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست سے ذہریلے ہارے خصوصیت کیساتھ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی وجہ سے اس انداز نشست کے برابر سر انجام دینے سے امراض قلب کا خطرہ نہیں رہتا۔

یوگا مدر انداز نشست وزن کو کم کرتا ہے۔ خصوصاً کمر کے پاس کا لٹکا ہوا بولہ نما گوشت بہت جلد تحلیل کر دیتا ہے۔ اس انداز نشست سے چہرے پر ہلکا سا نکھار آ جاتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کان بھر سننے لگتے ہیں۔ دماغ تروتازہ ہو جاتا ہے۔ اور لاشعوری درپے کھٹنے لگتے ہیں۔

دراصل یہ انداز نشست آئن واحد میں خون کا ایک زرد دست ریلہ جسم کے لوہری حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم کے تمام لوہری حصے مثلاً آنکھیں، کان، دانت، دماغ وغیرہ اپنی اپنی ضرورت کے مطابق خون سے توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ اور مضر صحت اجزاء خارج کر دیتے ہیں۔ اس انداز نشست کے شروع



کرتے ہی فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ آوی اپنے آپ کو تندرست و توانا  
ہشاش، بھاش طاقتور اور جوان محسوس کرنے لگتا ہے۔ دم توڑتی ہوئی انگلیوں میں ایک  
نئی لر پیدا ہو جاتی ہے۔ اور آوی چاق و چوبند ہو کر یکسر بدل جاتا ہے۔

مشور ہے مصری حینہ قلو پلہرہ دیگر انداز نشست کے علاوہ یہ انداز نشست  
بھی بلاناغہ سر انجام دیتی تھی۔ جو اسے کسی ہندو ہو گئی نے تعلیم کئے تھے۔

طریقہ: کنول انداز نشست (جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے) اختیار کیجئے۔ داہنے بازو کو  
پچھے موڑ کر بائیں کلائی دائیں ہاتھ سے مضبوط پکڑ لیجئے۔ آہستہ آہستہ پیشانی زمین کی  
طرف جھکاتے جائیے حتیٰ کہ پیشانی زمین پر ٹک جائے اور آپ کے دونوں ہاتھ سر  
کے اوپر زاویہ قائمہ بنائے ہوئے ہوں پانچ سینکڑے سے 20 سینکڑے تک اسی انداز میں  
رہیئے۔ پھر واپس آجائے۔ یہ ہوا ایک پکڑ اسی طرح تین چکر پورے کر لیجئے یا درجہ ہر  
پکڑ کے بعد ایک منٹ سے دو منٹ تک مستحاضہ رو رہی ہے۔

مگر تھمریے ایہ انداز نشست اتنا آسان نہیں کہ ہر شخص اسے آسانی سے  
سر انجام دے سکے۔ سب سے پہلے تو آپ کو کنول انداز نشست سر انجام دینے کی  
مشکل پیش آئے گی۔ مگر

مشکل نیست کہ آسان نہ شود

کے مصداق آہستہ آہستہ آپ کے اعضاء میں پکڑ پیدا ہونی شروع ہو جائے گی۔ اور  
آپ کے پاؤں پٹھ لیاں آہستہ آہستہ مڑنی شروع ہو جائیں گی۔ یہاں تک کہ آپ کنول  
انداز نشست نہایت ہی آسانی سے کر سکیں گے۔

اب دوسری شکل آپ کو پیشانی کے زمین پر ٹکانے کی ہوگی۔ جو نئی



یوگا مدر نمبر 1

آپ آگے کو بھینس گئے کمر میں درد کی نیس اٹھی۔ دوپہں دک جاہے۔ حریرے زور نہ لگائے۔ نہ بھنگے دیتے جس اسی کو ہی مکمل اعجاز نشست تسلیم کر لیجئے۔ لگا تا اس عمل کو چاری رکھتے جتنی کراہیک دن ایسا آئے گا کہ آپ قصور کے مطابق یہ اعجاز نشست سرانجام دی گئے۔

تنبیہ

اگر خدا خواستہ سی پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے یا وہ ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہے تو اسے اس اعجاز نشست سے پرہیز کرنا چاہئے مگر کول اعجاز نشست ضرور کریں۔ کول اعجاز نشست امراض قلب میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

یوگا مدرا نمبر 2



فن یوگ برائے نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

کا ایک اور کلاسک

## یوگا اور امراضِ زنانہ

اپنے مخصوص و دلنشین انداز نگارش میں پیش کرتے ہیں۔  
اس کتاب میں نہ صرف امراضِ خواتین کی وجوہ،  
علامات اور علاج رقم کیا گیا ہے بلکہ یوگا کی مشقیں بھی  
دل آویز تصاویر کے ساتھ شامل کی گئی ہیں۔

قیمت -/150



ادارہ علوم جنسی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290

## کمر کا تناؤ

کمان انداز نشست کے دوران جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دوچار  
ہوتے ہیں۔ وہی حصے مخالف سمت میں اس انداز نشست کی زوئی آ کر تن جاتے ہیں  
جس سے ان حصوں میں پلک پیدا ہو جاتی ہے اور دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔

اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے اس سے ریڑھ کی ہڈی  
کے مردوں میں پلک پیدا ہو جاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مردوں میں پلک جوالی کا دوسرا  
نام ہے۔ اس انداز نشست کا اثر پیٹ کے عضلات، بازوؤں اور ناگوں پر بھی خاطر خواہ  
ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک بڑھانے کے لئے یہ انداز نشست خاص طور سے مشہور ہے۔  
کولوں کے فرد گرد کا بد نما گوشت اس انداز نشست کے لگاتار عمل سے تحلیل ہو جاتا  
ہے اور قومی اہارٹ دکھائی دینے لگتا ہے۔

اس انداز نشست کے دوران میں عامل کا سر جبکہ کمر جھک کر جھٹکوں کے ساتھ لگ  
جاتا ہے اس لئے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا  
ہے اس سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ کان بھر سننے لگتے ہیں۔ دانت مضبوط  
ہو جاتے ہیں اور دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

اس انداز نشست کا خاص اثر جنسی غدود پر ہوتا ہے جنسی طور پر کمزور  
حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ انداز نشست عرق النساء Sciatica کا شافی  
علاج ہے۔ اس مرض میں عموماً بائیں ٹانگ میں سخت درد ہوتا ہے بعض لوگ اوقات دونوں  
ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں اور انسان چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے یہ درد اتنا شدید ہوتا

ہے کہ رات کو اچانک آنکھ کھل جاتی ہے اور مریض ٹانگ تک نہیں ہلا سکتا۔ اس مرض معمولی درد دور کرنے والی ادویہ بھی کام نہیں کرتیں مگر اس انداز نشست کا عامل اس مرض سے ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتا ہے۔ طب جدید میں مرض کا علاج فقط سرجری ہے بعض لوقات سرجری کے بعد بھی یہ درد جوں کا توں رہتا ہے اور مزید پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ مگر عرق اقسام کے سٹلے میں اس آسن کو نہ کیا جائے۔

### تحسکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

یہ انداز نشست تحسکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جب آپ دن بھر کے کام کاج سے تھکے ماندے مگر واپس آئیں تو ایک چادر ڈری یا فرش پر سیدھے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر بے سدد لیٹ جائیں۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں۔ بعد ازاں اس انداز نشست کے سٹم سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ سات پندرہ سر انجام دیں۔ ہر پندرہ کے دوران میں ایک منٹ کا وقفہ دیں۔ وقفے کے دوران میں پہلے کی طرح جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کی دن بھر کی تحسکن دور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بشاش اور چست ہو جائیں گے اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ ”مچھلی انداز نشست“ جو اس کتاب میں شائع کیا جا رہا ہے۔ سر انجام دیں تو سبحان اللہ عن دونوں کو ایک ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے کمر کا تناؤ سر انجام دیں پھر ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں بعد ازاں ”مچھلی انداز نشست“ کریں اور ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں۔ ایک منٹ کے وقفے کے بعد پھر ایک دفعہ کمر کا تناؤ سر انجام دیں اور حسب سابق ایک منٹ کے وقفے کے بعد دوبارہ مچھلی



کمر کا تناؤ

انداز نشست پر عمل نہ ہوں۔ پھر ایک سے پانچ منٹ تک بے سدا جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ بس اتنا ہی کافی ہے یعنی دو۔ دو چکر ہر ایک انداز نشست کے پورے ہو جائیں۔

یہ انداز نشست خاص طور پر عمر رسیدہ افراد کے لئے جو جنسی طور پر بے حد کمزور ہوں۔ جو یہ کیا جاتا ہے کیونکہ اس انداز نشست کا اثر خصوصیت کے ساتھ نہ صرف جنسی تدویر پر ہوتا ہے بلکہ تکاملی اعضاء پر بھی براہ راست ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کمزور اور بے حس اعضاء کو سیراب کر کے جوانی کی تندی اور تیزی واپس لاتا ہے۔ لہذا عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ انداز نشست ایک نعمت غیر حرقہ سے کم نہیں۔

### ایک ضروری تاکید

اس انداز نشست میں بلکہ پڑکا کے کسی بھی انداز نشست میں زور نہ لگائے۔ جسکے نہ دیکھتے بلکہ نہایت ہی آہستگی سے جہاں تک آپ معمولی کوشش سے پہنچ سکتے ہوں۔ وہیں پہنچ کر رک جائیے۔ اس پوزی کو اس دن کے لئے مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اگلے روز زور اور آگے بڑھنے اور اس طرح آہستہ آہستہ جسم کی قدرتی پک کو واپس لائیے۔

### ورزش کا طریقہ

پہلا حصہ۔ - فرش چاندنی دری وغیرہ پر اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیے۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہئے۔ اب اٹھ کے بیٹھ جائیے۔



کتاب

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا دیجئے۔ گھٹنوں کو فرش وغیرہ پر تختی سے جدا دیجئے۔ اس انداز نشست کے دوران گھٹنے زمین پر سے اٹھنے نہ پائیں۔ اب آگے جبکہ کرو دونوں انگوٹھے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجئے۔

مگر ٹھہریے! مبتدی کے لئے یہ اتنا آسان نہیں۔ جو نئی آپ آگے بھکیں گے۔ آپ کی کمر میں درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھے گی۔ بس بیس رک جائیے۔ مزید آگے نہ جھکئے۔ اسی کو مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اور اس پوزیشن میں ایک منٹ تک یا جب تک آپ سے با آسانی ہٹھا جاسکے بیٹھے رہیں۔ یہ ہر ایک پھر اسی طرح ایک منٹ کے قرام کے وقفہ کے بعد دوسرے پھر تیسرا پھر پورا کر لیجئے۔

دوسرا حصہ :- پہلے حصے کو مسلسل سرانجام دینے کے بعد آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں پلک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی حتیٰ کہ آپ با آسانی اپنے دونوں ہاتھوں سے جبکہ کراپنے پاؤں کے دونوں انگوٹھے پکڑ سکیں گے۔ جب اس حد تک پلک آپ کی کمر میں پیدا ہو جائے تو اب ذرا اور آگے بڑھئے منہ کے ذریعے پیٹ کو ہوا سے خالی کر دیجئے جیسے ”جو دھیانہ“ میں کرتے ہیں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کی کھپوں کو جبکہ کرا گھٹنوں سے ذرا آگے نکال دیجئے اور اپنی پیشانی گھٹنوں پر لگا دیجئے۔

مگر یہ عمل بھی اتنا آسان نہیں۔ اس کے لئے بے پناہ ریاضت کی ضرورت ہے۔ ہر روز کوشش کرتے رہئے۔ حتیٰ کہ آپ کی کمر میں اتنی پلک پیدا ہو جائے گی کہ آپ با آسانی مکمل انداز نشست کو سرانجام دے سکیں گے۔

# مرچو ہو میو طریقہ علاج

فن یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے لطیف و دلنشین انداز نگارش میں ایک شاہکار کتاب

ہومیو پیتھک پریکٹس

پیش کرتے ہیں جس میں سر سے لے کر پاؤں تک کے جملہ امراض کی وجوہات اور علاج کی تعلیم و توضیح یا شفصیل کی گئی ہے۔

انشاء اللہ تعالیٰ

یہ شاہکار کتاب بہت جلد مندر شہود پر طلوع ہو کر ملک کے بک اسٹالوں پر ضیاء ہوگی۔

لاہور دہلوم تحفہ 15-184-B پاکستان جوہر کراچی 75290

## ہومیو طریقہ علاج

ہومیو طریقہ علاج میں مرض دم کی وجوہات دیگر طریقہ ہائے علاج سے یکسر مختلف ہیں۔ اس طریقہ علاج کے مطابق مرض دم دماغ میں مختلف امراض کو طاقتور لود سے دبا دینے کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے مثال کے طور پر کسی بچے کو جلدی مرض لکڑیما Eczema، لکڑیما Ringworm یا چھوٹ دار کھجلی Scabies کا علاج طاقتور لود سے کیا گیا تو یہ امراض دوبارہ آئے بعد ازاں دم کی شکل میں نمودار ہو گئے۔

یہ امراض کے علاوہ دیگر عضوی امراض مثلاً مزمن کھانسی Chronic Cough، آلرژک سوزش ناک Allergic Rhinitis، مزمن ورم جوف انفی Sinusitis، خسر Measals، تپش Dysentery، ملہ Malaria، پیشاب کی تلی کی آفتیجی کے علاوہ دیگر عضوی امراض Infection Disease جنہیں مختلف ڈاؤن طاقت ور لود سے دبا دیا گیا ہو بھی مرض دم کا باعث بن سکتے ہیں۔

## ایک مثال

ایک بچے کے جسم پر بے شمار پھنسیاں Eruptions نمودار ہوئیں جو گھر پر لے کر نئے نوپے سے مندر لے کر نئے چنانچہ اسے ماہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا مگر ڈاکٹر نے کوئی مریضی جس کے گائے سے پھنسیاں غائب ہو گئیں مگر چند ماہ بعد بچے کو تنگی محسوس Breathsness کی شکایت رہنے لگی اس کے ساتھ ہی ساتھ

مسلسل نزلہ وزکام اور کھانسی بھی لاحق ہو گئی۔ چنانچہ بچہ کو ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دم Asthma تشخیص کیا۔ اگر اس بچہ کو پہلی پھنسی Eruption کے ظاہر ہوتے ہی کسی ہومیو فزیشن کے پاس لے جایا جاتا تو بچہ کا علاج ہومیو لوڈیہ سے کیا جاتا تو بچہ کو مرض دم لاحق نہ ہوتا۔

### ایک مختلف مثال

ایک بچی کو پیدائش کے دو ماہ بعد چھپک کا ٹیکہ Vaccine لگایا گیا جس سے جی کوری ایکشن Re-action ہو گیا اور جی کو سخت تھار چڑھ گیا چنانچہ اسے ایلو پیٹھک فزیشن کے پاس لے جایا گیا جس نے کوئی جدید طاقتور دوا Antibiotic دی۔ جی کا تھار اتر گیا مگر کچھ ہی روز بعد جی کو تنگی محسوس Breathlessness کی شکایت ہو گئی چنانچہ اسے ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دم تشخیص کیا اور دم کا علاج کیا جانے لگا۔ اگر اس بچی کو ہومیو فزیشن کے پاس لے جایا جاتا تو وہ اسے ٹیکہ لگنے اثرات بد کو ختم کرنے کے لئے تھو جال Thujal یا سیلیسیا Silicia دیتا جس سے نہ صرف فوری طور پر ٹیکہ کے اثرات بد ختم ہو جاتے بلکہ جی کا تھار بھی اتر جاتا اور مرض دم کی وقوع پذیرگی بھی عمل میں نہ آتی۔

### ایک اور مثال

ایک 18 سالہ نوجوان کو کسی مرض کا مدافعتی ٹیکہ لگایا گیا جس سے نوجوان کو تھار ہو گیا حالانکہ اس نوجوان کو بچپن سے 18 سال کی عمر تک کئی مدافعتی ٹیکے لگائے جا چکے تھے۔ کسی ٹیکے کا ری ایکشن نہ ہوا تھا۔ اس نوجوان کو صرف اسی ٹیکے کا ری

ایکشن ہوا۔ چنانچہ اس نوجوان کے تھار کا علاج بھی طاقت ور دوا سے کیا گیا تھار اتر گیا اور نوجوان بھلا چنگا ہو گیا۔ ایک ماہ اسے تنگی محسوس کی شکایت ہوئی جو بعد ازاں مستقل مرض دم میں منتقل ہو گئی۔

اگر اس نوجوان کو ہومیو علاج کیا جاتا تو نہ صرف ٹیکہ کے اثرات بد ذایل ہو جاتے بلکہ بعد ازاں نوجوان کو دم بھی لاحق نہ ہوتا۔

مرچو

پر رحم فرما



## ہومیوپیتھی اور کیس ٹیکنگ

### CASE TAKING

آپ ایک ہومیو پیتھن کی حیثیت سے کسی مریض کو دیکھنے اس کے گھر تے ہیں یا مریض کو آپ کے کلینک میں لایا جاتا ہے تو آپ دیکھیں گے کہ مریض سخت نئی تنفس کا شکار ہے۔ وہ سانس کی آمد و شد کو بدمل کرنے کی سر توڑ کوشش کر رہا ہے۔ اسے کسی کل پھین نہیں نہ ہی وہ آرام سے لیٹ سکتا ہے اور نہ ہی تنہا سکتا ہے۔ بعض لوقات وہ سانس باہر نکالنے کی کوشش میں آگے کو جھک جاتا ہے مگر پھر بھی اسے ناکامی ہوتی ہے۔ وہ کچھ چٹا جاتا ہے مگر اس ڈر سے نہیں چٹا کہ کہیں تنگی تنفس میں اضافہ نہ ہو جائے۔ اکثر لوقات جب دورہ کی شدت ہوتی ہے تو اسے یقین ہو جاتا ہے کہ یہ بس اس کے آخری سانس ہیں اور وہ چند لمحوں ہی میں رائی ملک عدم ہو جائیگا ایسے مواقع پر ایک ہومیو پیتھن کی حیثیت سے آر سیکم الہم Arsenicum Album نامی دوا ذہن میں آتی ہے اور یہ دوا مریض کو دے دی جاتی ہے۔ چنانچہ یہ دوا مریض کو دینے کے بعد مرض میں کچھ افادہ ہوتا ہے۔ مگر یہ افادہ دیرپا نہیں ہوتا۔

اب مریض کی دیگر علامات پر غور کیا جاتا ہے تاکہ کوئی خاص علامت ظاہر ہو جائے۔ مثلاً اگر مریض تنگی تنفس کے باوجود مسر پر سیدھا لیٹا ہوا ہے تو اس علامت کی دوا سورنم Psorinum ہے اگر مریض اس حالت میں اس طرح بیٹھا ہوا ہے کہ اس کے گھٹنے سینے کے ساتھ Knee Chest Position رکھے ہوئے ہیں اور وہ

فن ہوگ برائے قومیت کی منفرد کتب کے مصنف

## ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے لطیف و دلنشین انداز نگارش میں ایک اور شاہکار کتاب

## یوگا اور امراض قلب

پیش کرتے ہیں جس میں امراض قلب سے بچاؤ کی تدابیر ملے قلب کے بعد کی احتیاط، خوراک میں رد و بدل اور یوگا کی خاص درویش پیش کی گئی ہیں جو کلی مخصوص امراض قلب میں نافع ہیں، نیز فن یوگا کی شہرہ آفاق ترین

### انداز انبساط Relaxation

کی تعلیم و توضیح با تفصیل کی گئی ہے تاکہ اس تمرین کے سر انجام دینے سے کار و ذری رگوں (Coronary Arteries) کی مغفرو لچک بحال ہو اور اس کا عامل مکمل طور پر صحت یاب ہو کر زندگی کی راحتوں سے لطف اندوز ہو سکے۔

قیمت 200/-

ادارہ علوم و تحقیقاتی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290

سانس کی آمد و شد کو باطل کرنے کی کوشش میں لگا ہوا ہے تو اسے میڈورنیم 200 Medorrhinum 200 دی جائے اس دوا سے انشائیدہ مریض کا دورہ دمہ اختتام پذیر ہو جائیگا۔

اگر مون سون کے موسم میں دورہ دمہ کا آغاز ہو تو ایسے مریض کو نیرم مسٹف Natrum Sulph دی جائے اور اس کے برعکس اگر مریض کو موسم مون سون میں اتفاقاً رہتا ہے تو ایسے مریض کو کاسٹیکم Causticum دی جائے۔ ان لوگوں کے استعمال سے حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے مرض جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔

اگر کسی مریض کو جھن میں مدافعتی ٹیکے Vaccinations لگائے گئے ہوں اور خصوصیت کے ساتھ ان کا ری ایکشن بھی ہو ہوا تو ایسے مریض کو سیلیسیا Silicia یا تھو جال Thuja دی جائے تاکہ ان ٹیکوں کے اثرات بد زائل ہو سکیں (یاد رہے مدافعتی ٹیکوں کے اثرات بد تازہ نگہی چھپا نہیں چھوڑتے تاکہ انہیں ہومیو لوژیہ کے ذریعے زائل نہ کر دیا جائے)۔

بعض والدین اپنے بچوں کے بارے میں بتاتے ہیں کہ ان کے بچے کو سنے چاند یا پورے چاند پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے ایسے بچے کے لئے درج ذیل اودہیہ علامات کے مطابق دی جائیں۔

سیلیسیا	Silicia
فاسفورس	Phosphorus
الومینا	Alumina
سلفر	Sulphur

اگر کسی بچے یا نوجوان کی فیملی ہسٹری میں برونکائٹس Bronchitis نمونیا Pneumonia یا پلیرسی Pleurisy کا ذکر ہے تو ایسے مریض کو Bacillinum-200 دی جائے اور بچے اس دوا کا بعض اوقات سخت ری ایکشن ہوتا ہے۔ چنانچہ ری ایکشن کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگر کسی بچے یا نوجوان مرد یا عورت جو مرض دمہ میں مبتلا ہے کی ہسٹری میں دائو Ringworm یا Eczema یا کسی بھی جلدی مرض کا ذکر ہے تو اسے بھی Bacillinum-200 دی جائے۔ اگر کسی مریض کے مرض دمہ کا موسم گرما میں اضافہ ہو جاتا ہو تو اسے Leuticum 11 دی دوا دی جائے۔ ایسے ہی یہ دوا اونچے مقامات پر مقیم افراد کے دمہ کے لئے بھی اکیس کا درجہ رکھتی ہے۔

جب دورہ دمہ کسی خاص وقت مثلاً ہر شنبے، ہر ماہ یا ہر سال باقاعدگی کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہو تو ایسے دورہ دمہ کی شفا یابی کے لئے ہیپتھ اسٹری Anti Psora اور اودہیہ دی جائیں گی کیونکہ اس طرح کا مرض موروثی ہوتا ہے اور پست اپشت سے چلا آتا ہے۔ پلو رہے تو سیکھیم Arsenicum Album سلفر Sulphur گرینائٹس Graphites سورنیم Psorinum کے علاوہ کئی دیگر اودہیہ بھی اسٹری سورائیں۔ مگر مرض دمہ کے حوالے سے صرف وہی اودہیہ استعمال کی جائیں جو دورہ دمہ کو ملتوی یا اس کی شدت و مدت کو کم کرنے کے لئے دی جاتی ہیں۔

## قوت مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

ایسے افراد جنہیں مختلف امراض کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

دیئے گئے ہوں اور ان ٹیکوں کے کچھ عرصہ بعد دورہ دمہ وقوع پذیر ہوا ہو۔ تو ایسے افرو کو سب سے پہلے Thuja لایا جائے۔ ایسے افرو کو بھی تھو جاتی جائے جنہیں کوئی جگہ سے پیچھے گرنے۔ مردوں کے خواب اور بہ قسمت ہو جانے کے خواب نظر آتے ہوں۔

## جلدی امراض کی ہسٹری

جن افرو کو چھین میں جلدی امراض لاحق ہوئے ہوں ان میں سب سے پہلے Thuja دینے کے بعد سلفر 30 30 Sulphur دی جائے کیونکہ ان افرو کے جلدی امراض کو تھو جاتا تو روئیہ سے دبا دیا گیا ہو گا جس کے نتیجے میں دہے ہوئے جلدی امراض ہمیں بدل کر دمہ کی شکل میں نمودار ہو گئے ہونگے۔ اکثر لوگ اس سلفر دینے سے دہے ہوئے جلدی امراض خود کر آتے ہیں اگر ایسا ہو تو پہلے مریش کو دیگر اغنی سورس Anti Psora لارویہ دی جائیں بعد ازاں ان کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگرچہ سلفر زندہ دست اغنی سورس اور دوا ہے۔ مگر اس دوا کی Aggravation بھی شدت کی ہوتی ہے لہذا اسے آغاز میں 30 طاقت تک دی جائے۔ بعد ازاں اس طاقت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

## مرطوب موسم اور دمہ کے مریش

بعض افرو کو مرطوب موسم میں دورہ دمہ کثرت اور شدت سے ہوتا ہے۔ ایسے مریشوں کو تھو جاتا Thuja کے ساتھ ساتھ نیتزم سلف Natrum Sulf کبیر کا درجہ رکھتی ہے۔ نیتزم سلف ایسے افرو کے لئے بھی اکبیر کا درجہ رکھتی ہے جنہیں

دریا۔ نمز۔ جھیل یا سمندر کے پاس رہنے سے مرض دمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

## خشک آب و ہوا اور دمہ کے مریش

ایسے مریش جنہیں خشک آب و ہوا کے خطوں میں مقیم ہونے سے دورہ دمہ کثرت سے نمودار ہو تا ہو ایسے مریشوں کے لئے تھو جالیا نیتزم سلف کی جائے کا نیتزم Causticum اغنی اور بے کی دوا ہے اگر ایسے مریشوں کی آواز تھو گئی ہو اور عضوی اشیاء کے استعمال سے افاق ہو تا ہو تو ایسے مریشوں کو ڈرویرا Drosera بھی دی جائے (یا درہ ڈرویرا اغنی کی بجائے Anti-Tuberculosis دوا بھی ہے اور دمہ کے مریش پر ٹی ٹی کا اثر بھی ضرور ہوتا ہے اگرچہ ٹی ٹی کو طاقت ور اور ویہ سے دبا دیا گیا ہو۔ اور مریش کے پیچھے سردیوں کا انکسارے بالکل صاف ہو اور ایسے ہی مریش کا بلغم بھی ٹی ٹی کے جراثیم AFB سے پاک ہو۔

## سر دی لگ جانے سے دورہ دمہ

اگر سردی لگ جانے سے دورہ دمہ وقوع پذیر ہو جائے تو ایسے مریش کو اپنی لاکھ 30 30 IPEC دوی جائے اس سے مریش کو خاصا افاقہ ہو جاتا ہے بعد ازاں تھو جالیا علاج کیا جائے۔

## بد ہضمی اور پیٹ کی خرابی سے دمہ

اگر بد ہضمی یا پیٹ کی خرابی سے حملہ دمہ ہو جائے تو ایسے مریش کو نکس وائیکا Nux Vomica دی جائے اگر دے کا مملہ شدید ہو جس سے چرو آکسیجن کی

کئی کے باعث نیلا Cyanosis پڑ جائے تو ایسے مریض کو فوراً کیو پریم میٹ  
Cuprum Met دی جائے۔

### چند دیگر اہم ادویہ

درج ذیل ادویہ دور دردم کو جانے میں بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ عام طور  
پر مریض کو دور دردم سے پہلے کچھ بے چینی ہوتی ہے جس سے اسے دور دردم کے لاحق  
ہونے کا احساس ہو جاتا ہے۔ ایسے مواقع پر درج ذیل ادویہ دم کے حملے سے پہلے  
شروع کر دی جائیں تو اکثر دور دردم ٹل جاتا ہے یا اس کی شدت و مدت انتہائی کم ہو جاتی  
ہے۔

Antimonium Tart

اشنی مونیم تارٹ

Antimonium Arsenicum

اشنی مونیم آرسینکیم

IPEC

الپی کاک

Pulsatilla

پلساٹلا

Senega

سینگا

Kali Bichromicum

کالی بائی کرومیکم

Arsenicum Iodide

آرسینکیم آئیوڈائیڈ

Blatta Orient M.T.

بلاٹا اورینٹ مدر ٹیچر

بلاٹا اورینٹ مدر ٹیچر کے دس قطرے گرم پانی میں ملا کر دیئے جائیں تو مریض کو دم  
سے فوری اتفاق ہو جاتا ہے۔

### پھیپھڑوں کے مختلف امراض

ایسے افراد جو پھیپھڑوں کے امراض مثلاً برونشائٹس Bronchitis، برونش  
Asthma اور ہوا کے پیاسے Emphysema کے شکار  
ہوں ان کے لئے سلفیورک ایسڈ 30 Sulphuric Acid 30 ممدود ہے۔

### بلند فشار خون اور دم کے مریض

ایسے مریض جنہیں مرض دم کے ساتھ ساتھ بلند فشار خون High  
Blood Pressure کا عارضہ بھی لاحق ہو انہیں درج ذیل ادویہ دی جائیں۔

Baryta Carb-6

برٹا کارب 6

Baryta Mur-6

برٹا میور 6

Viscum Album-6

ویسکم البم 6

### حپ کا ہی آرد دم HAY FEVER

ایسے افراد جنہیں حپ کا ہی کا عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہو اور دم مرض دم کا  
شکار بھی ہوں۔ ان افراد کے لئے درج ذیل ادویہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہیں۔

Allium Cepa

الیم سپا

Ambrosia

امبروسیا

Euphrasia

یوفریسیا

Sabadilla

سابڈیلا

Sambucus

سمبوکس

## نوسوڈز NOSODES

حال ہی میں ہومیوپیتھی کی ایک نئی دوا Winter Nosodes کے نام سے متعارف ہوئی ہے۔ اس دوا میں درج ذیل اجسام کی باقیات کی طاقتیں Potencies مائی گئی ہیں۔

H. Influeuze A&B

Bacillium

Streptococci

Staphylacocci

یہ دوا 30 طاقت میں مریض کو ہر پچھ دی جاتی ہے۔ نور دمہ کے دورہ کو ملتوی کرنے میں بڑی مددگار ثابت ہوئی ہے۔

### دورہ دمہ کو فوری ختم کرنے کی ایک اعلیٰ دوا

بلا تاورینٹا لس مدتر پنچر 10-Blatta Orientalis (M.T) قطرے

چچی فلورا انکارنا مدتر پنچر 10-Passiflora Incabnata (M.T) قطرے

ان قطروں کو ایک لونس گرم پانی میں ملا کر مریض کو چلائیں۔ انشاء اللہ دورہ دمہ فوری طور پر ختم ہو جائیگا۔

یہ دوا کئی مریضوں پر آزمائی جاتی ہے یہ دوا خصوصیت کے ساتھ ایسے مریضوں کو دی جاتی ہے جنہیں آرٹھریٹکزم اہم Arsenicum Album کے استعمال سے کوئی افادہ نہ ہوا ہو۔

## مختلف مریضوں کے ہسٹری کیس

### کیس نمبر 1

ایک بچی جس کی عمر 3 سال تھی بفرض علاج لائی گئی۔ بچی کو مرض دمہ کا دورہ مرطوب موسم (مون سون) پورے چاند اور کھنڈی اشیاء کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ ایسے دمہ سے نجات اس وقت ملتی تھی جب تے ہو جاتی تھی۔

مریض کی ہسٹری سے معلوم ہوا کہ مچی کو دو ماہ کی عمر میں چیچک کا ٹیکہ Small Pox Vaccine لگایا گیا تھا۔ بعد ازاں مختلف امراض کی روک تھام کے لئے ہر ماہ مختلف ٹیکے لگائے گئے۔ ان ٹیکوں کے دینے جانے کے بعد بچی کو نزلہ و کام کھانسی کی مسلسل شکایت رہنے لگی جب دو سات ماہ کی ہوئی تو مچی کو سر پر لٹکڑیا Eczema کا مرض لاحق ہو گیا چنانچہ مچی کو جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ماہر ڈاکٹر نے کوئی مریض جس کے لگانے سے "لٹکڑیا" ٹھیک ہو گیا۔ مچی کے والدین خوش ہوئے کہ مچی کو لٹکڑیا سے شفا ہو گئی۔ مگر لٹکڑیا سے صحت مندی کے 4 ماہ بعد بچا ایک اس پر دمہ کا حملہ ہو گیا۔

### دمہ اور لٹکڑیا کی آنکھ چھوٹی

اب ہوا یہ کہ جب بچی کو دمہ کی دوا دی جاتی اس سے دمہ ٹھیک ہو جاتا مگر لٹکڑیا دوبارہ نمودار ہو جاتا اور جب لٹکڑیا کی دوا دی جاتی تو دمہ عود کر آتا دو سال بعد مچی کو پھر Vaccines دیا گیا جس کے نتیجے میں مچی کا پورا جسم بھنسیوں Eruptions

سے بھر گیا چنانچہ جی کو ماہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے کوئی مرہم لگائے تو وہی جس نے چھینیا تو خلیک ہو گئی۔ مرہم کا حملہ نہ شروع ہو گیا۔

اب جی کو ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جی کے ہچھیروں کا تیسرے کیا گیا اور دیگر میٹ کے گئے چنانچہ ماہر امراض سینہ نے ”ہوا کے پیاسے“ یعنی Emphysema تشخیص کیا اور جی کو اینٹی بیکس کے علاوہ کارٹی سون Cortisone اور کھانسی کے کئی شربت دیئے۔ مگر جی کو اس علاج سے معمولی افاقہ ہوا۔ چنانچہ جی کو ہومیو پیتھک علاج کی غرض سے لایا گیا اور جی کو ہومیو پیتھک علاج یوں کیا گیا۔

## جی کا ہومیو پیتھک علاج

سب سے پہلے جی کو تمبو 200 Thuja-200 کی 3 خوراکیں صبح دوپہر اور شام کو دی گئیں۔ دوسرے روز اپنی ٹاک 30 IPEC-30 کی چار خوراکیں دی گئیں اور ایک ہفتے تک اپنی ٹاک ہی دی گئی۔ ایک ہفتے کے بعد جی کی طبیعت سنبھل گئی۔ خلیک ٹھنک سم ہو گیا اور جی صحت مند نظر آنے لگی۔ اسے میں موسم مون سون کا آغاز ہو گیا اور ساتھ ہی ساتھ جی کو خلیک ٹھنک کی شکایت عود کر آئی۔ اب جی کو نینٹرم سلف 30 Natrum Sulf 30 کی 3 خوراکیں دی گئیں جس سے خلیک ٹھنک کی شکایت ختم ہو گئی۔ دوسرے روز اسے سیلیسیا 30 Silicia کی 5 گولی دی۔ 5 دن دونوں دواؤں کے استعمال سے جی مکمل صحت یاب ہو گئی۔ مون سون کا پورا موسم خیر و خوبی گزر گیا۔ دوسری گرمیوں کے آغاز پر جی کو اس سال کی شکایت ہو گئی اور ساتھ ہی ساتھ جلد پر چند چھینیاں Eruptions بھی نکل آئیں۔ چنانچہ جی کو سلف 200 کی 3 خوراکیں دی گئیں اس کے ایک ہفتے بعد ایک خوراک سلف 100 Sulphur 100 دی گئی اس سے

کچھ روز تک تو چھینیاں میں زیادتی Aggravation ہوئی مگر بعد ازاں تمام چھینیاں غائب ہو گئیں۔ جی کھل طور پر دم یا ہوا کے پیاسے اور اینٹی بیکس سے صحت یاب ہو گئی یہ ایک پیچیدہ اور حیرت انگیز کیس تھا۔

## کیس نمبر 2

ایک الیہ پیتھک ڈاکٹر کو جس کی عمر 35 سال تھی مون سون میں دم کی شکایت ہو جاتی تھی۔ اس موسم کے آغاز سے کچھ روز پہلے موصوف کو نزلہ زکام اور کھانسی کی شکایت کے ساتھ ساتھ سینہ خیم سے بھر جاتا اور پھر حملہ دم ہو جاتا تھا اسے اکثر قبض اور فلو کی شکایت بھی رہتی تھی۔ علاوہ ازیں مریض کو 18 سال قبل طبعیاب بھی ہوا تھا جسے کونین کے ذریعے ”فوبک“ کر دیا گیا۔ مریض کو صحن میں ہر طرح کے مدافعتی ٹیکے Vaccines بھی لگائے گئے تھے۔ دماری کی وجہ سے مریض ہمیشہ بد مزاجی تھے اور جھلاہٹ کا شکار رہتا تھا۔ چونکہ مریض خود فریٹن تھا اس لئے اپنے بے شادیت کرانے پر قسم کا علاج کیا سو اسے ہومیو پیتھک علاج کے چنانچہ آخری چارہ کار کے طور پر ہومیو پیتھک علاج شروع کیا گیا۔

## ہومیو پیتھک علاج

مریض کو مون سون کے حوالے سے آغاز میں نینٹرم سلف 6x Natrum 6x suli دی گئی پھر اسی دوا کی طاقت کو آہستہ آہستہ بڑھایا گیا یہاں تک کہ آخری خوراک 50000 طاقت کی دی گئی۔ بعد ازاں مریض کو نینٹیم 200 Bacillinum دی گئی پھر کچھ عرصے بعد نینٹیم 1000- کے تمبو 1000-۔

Thuja 1M ثیو جی ایک خوراک دی گئی۔ آخر کار علاج نیم گرم سلف پر ختم کر دیا گیا اور وہ اس مرض سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نجات پائی۔

### کیس نمبر 3

مریض کی عمر 37 سال تھی اور دمہ کا آغاز 30 سال پہلے ہوا تھا۔ دمہ کا حملہ ٹھنڈی اشیاء اور مرغن غذا کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ البتہ کھلی ہوا میں چل قدمی کرنے سے اتفاق ہو جاتا تھا۔

گھٹن میں کئی امراض مثلاً ملیریا Malaria، دلو Ringworm اچھلتی فٹ Athlete Foot کا شکار رہا اور ان عوارض کا علاج طاقت ور دواؤں سے کیا گیا جبکہ ہسٹری کے مطابق مریض کی والدہ بھی دمہ کی مریضہ تھیں۔

### ہومیوپیتھک علاج

سب سے پہلے مریض کو سلف 200 سے لیکر 50,000 طاقت تک دی گئی یہ دوا اس لئے دی گئی کیونکہ مریض گھٹن سے جلدی مرض دلو کا مریض رہا تھا۔ بعد ازاں اسے کاربو وٹک Carbo Veg اور اینٹی مونیم ٹارٹ Antimonium Tart 30 دی گئیں۔ ان دواؤں کے استعمال سے خاصاً اتفاق ہو اور مریض سے صدمہ کی بارے میں پوچھتے ہوئے گئی تو معلوم ہوا کہ مریض کو مرطوب موسم میں دمہ سے اتفاق رہتا تھا اور موسم گرما میں مرض کا شدید حملہ ہوتا تھا چنانچہ آخر میں مریض کو کاسٹیکم Causticum-200۔ 200 طاقت سے شروع کر کے 10,000 تک طاقت کی دوا دی گئی۔ اس علاج سے مریض مکمل طور پر شفا پائی ہو گیا۔

### انداز انبساط قلب

آج کے ترقی یافتہ اور تیز رفتار دور نے انسان کو تھکا دیا ہے۔ محسوس کے باعث انسان نوٹ پھوٹ رہا ہے۔ محسوس نے اسے قودہ بنا کر دیا ہے۔ اس کا ایک انگ دکھاتا ہے مگر اس کے پاس محسوس دور کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں۔ اسے رات کو نیند نہیں آتی۔ نیند لانے کے لئے خواب اور اودھیں اس کی ضرورت بن گئی ہیں۔ اسے ڈپریشن Depression کی بھی شکایت ہے لہذا ڈپریشن دور کرنے کے لئے اسے دافع کساد اودھیں Anti Depressant Drugs چاہئیں۔ مختلف نفسی جسمی امراض Psychosomatic Disorders جو خصوصیت کے ساتھ آج کے تیز رفتار دور کا عطیہ ہیں نے اس کا احاطہ کر لیا ہے اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر وہ کیا کرے۔ اسے کسی پل قرار نہیں۔ نہ ان کو چین نہ رات کو آرام میسر ہے۔

آئیے! ہم آپ کو ان تمام عناصرمند حالات گراں دار اتفاقات اور صبر آزما طاقت سے نبرد آزما ہونے کا تہہ برف نسخہ بتاتے ہیں یقیناً جانتے اگر آپ ان ہدایت کے مطابق اس "نسخہ کیسیا" پر کاربند ہو گئے۔ تو چند عکسوں کے اندر اندر آپ کی عمر بھر کی جمع شدہ محسوس "بے سکونی" بے قراری ڈپریشن اور بے چینی کا فوراً ہو جائے گی۔ آپ نفسی جسمی امراض سے صحت یاب ہو کر نئی اور بے مسرت زندگی کا آغاز کر سکیں گے نیند لانے اور سکون کی خاطر آپ کو خواب اور مسکن اودھیں کی ضرورت نہیں رہے گی۔ آپ مسر پر دراز ہوتے ہی مگر ہی نور مٹھی نیند کی آغوش میں چلے جائیں گے اگر آپ امراض قلب یا بلند فشار خون کے مریض ہیں تو اس نسخہ کیسیا اور یوگ کی دیگر مشقوں

کے ذریعے مکمل طور پر صحت یاب ہو کر زندگی کی رحمتوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

انداز انبساط قلب پر عمل پیرا ہونے کے بعد نہ صرف جسم انسانی کے ہر رگ و پے میں آکسیجن کی فراوانی ہو جاتی ہے بلکہ جسم دباؤ تھوڑا اور صحت مند رہنے کی باعث حیران کن سرعت و انبساط طرز و نیز اور نشاط افزا کیفیات سے سرشار ہو کر مکمل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ یہ فرحت انگیز لمحات روح اور جسم کی گہرائیوں میں اثر کر کر ہر سو رنگینیاں بکھیر دیتے ہیں اور یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ؟

روش روش نقشہ طرب ہے، چمن چمن چمن رنگ و بو ہے  
طیور شاخوں پہ ہیں غزل خواں، کلی کلی گلستا رہی ہے

### طریقہ

پہلا حصہ : جب آپ شام کو تھکے ماندے اور ٹوٹے ہوئے گھر آئیں تو حواج ضرور یہ سے فراغت کے بعد اگر ممکن ہو تو نمائش فرمانے کے بعد کسی پر سکون کمرے میں قائلین یا چاندنی پر پاؤں پھیلا کر سیدھے لیٹ جائیں دونوں ہاتھوں کو جسم سے الگ کر کے چاندنی پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ لوہر کی طرف ہو۔ آنکھیں بند کر دیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

دوسرا حصہ : اب دائیں ٹانگ چاندنی سے تقریباً چھ انچ لوہر اٹھا کر اس میں جھڑکی کیفیت پیدا کریں ٹانگ میں جھڑکی کیفیت پیدا کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی چاندنی سے اٹھی ہوئی ٹانگ کے پاؤں کے پچھلے کونے کی دھار سے لگانے کی

کو شش کریں۔ اگرچہ آپ کے پاؤں کا پچھلے دھار سے لگ تو نہ سکے گا مگر اس میں خاطر خواہ جھڑکی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ دوسری دھار اٹھو بے۔ ہاں تو اس جھڑکی کیفیت میں ایک سے دس تک تھقی تھیں جب دس تک پہنچیں تو اس ٹانگ کو چاندنی پر اس طرح گرائیں گویا پوری ٹانگ بے جان ہو کر چاندنی پر گر گئی ہے اور اس میں کسی قسم کا تناؤ یا کھچاؤ نہیں ہے۔ اب یہی عمل بائیں ٹانگ پر دہرائیں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرائیں۔

تیسرا حصہ : اب سرین یا کولوں Buttocks کو معمولی سا چاندنی سے لوہر اٹھائیں اور پہلے کی طرح ایک سے دس تک تھقی تھیں۔ دس تک تھقی گھٹنے کے بعد سرین کو آگے سے چاندنی پر رکھ دیں گرائیں نہیں۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

چوتھا حصہ : اب سر کو چاندنی سے معمولی سا لوہر اٹھائیں تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں جھڑکی پیدا ہو سکے۔ حسب معمول سر کو چاندنی سے اٹھانے کے بعد ایک سے دس تک تھقی تھیں جب دس تک پہنچیں تو آگے سے سر کو واپس چاندنی پر رکھ دیں گرائیں نہیں۔ مکرر کریں نہیں۔

پانچواں حصہ : اب دایاں بازو تقریباً چھ انچ تک اٹھائیں۔ مٹھی بند کر کے اسے بھی سخت کھچاؤ کی کیفیت سے دوچار کر کے ایک سے دس تک تھقی تھیں۔ جب دس تک تھقی مکمل ہو جائے تو اس ہاتھ کی مٹھی کھول دیں اس بازو کو بھی مٹھی کھولنے کے بعد ٹانگ کی طرح بے جان کر کے چاندنی پر گرائیں۔ یہی عمل دوسرے بازو کے ساتھ کریں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرائیں۔



چھٹا حصہ : اب سر کو چاندنی سے اٹھا اٹھائیں جتنا بآسانی اٹھا سکتے ہیں مگر گوشے یہ کریں کہ آپ کی ٹھوڑی آپ سے سینے پر تک جائے اگر ٹھوڑی سینے پر نہ لگ سکے تو کوئی حرج نہیں، نہیں رک جائیں اور ایک سے دس تک گنتی لیں۔ دس تک گنتی سمجھنے کے بعد سر کو نہایت آہستگی سے واپس چاندنی پر رکھ دیں۔ گرائیں نہیں۔ یاد رہے کہ سر کے جھپٹے حصے پر معمولی سی چوٹ یا ضرب سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے کیونکہ مرکزی عصب بصارت Optic Nerve سر کے اسی حصہ میں واقع ہوتا ہے اسی لئے یہ حصہ سبب نازک ہوتا ہے۔

ساتواں حصہ : مندرجہ بالا تمام افعال سر انجام دینے کے بعد دل ہی دل میں یہ الفاظ پانچ مرتبہ دہرائیں "میرا تمام جسم ڈھیلا اور بے جان ہو چکا ہے۔ میرے جسم کے کسی حصے میں تکان یا کچاؤ نہیں"۔ ان الفاظ کے دل ہی دل میں دہرانے کے بعد آپ واقعی یہ محسوس کرنے لگیں گے کہ سچ سچ آپ کا جسم ہر قسم سے دھیا تھکا یا کچا ہوتا ہے آزاد ہو چکا ہے اور یہ کہ آپ کا پورا جسم مکمل آرام کی حالت میں ہے۔

آٹھواں حصہ : اب اپنی توجہ ناف پر مرکوز کیجئے اور سانس کو اپنی مرضی سے آنے جانے دیجئے۔ سانس پر کسی بھی طرح کی قدغن نہ لگائیے آغاز میں اکثر اوقات سانس گمراہ یا بے تاب رہتا ہے۔ اگر آپ ایسی ضرورت محسوس کریں تو سانس بھلا تامل لے لیجئے۔ ہاں تو ناف پر توجہ مرکوز کرنے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ جب آپ سانس خارج کرتے ہیں تو ناف قدرے نیچے ہو جاتی ہے۔ بس ناف کے اسی اندر چڑھاؤ پر نظر رکھئے کہ کب ناف اوپر اٹھی ہے اور کب نیچے جاتی ہے کوئی خیال آئے تو اسے

آہستگی سے بننا دیجئے اور پھر توجہ ناف پر مرکوز کر دیجئے۔

نہم عشریہ : یہ عمل آسان نہیں۔ آغاز میں اندر انا بساط قلب کرتے ہوئے پانچ منٹ کے اندر اندر رہے یعنی سی محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہ لاشعوری مزاحمت ہے لہذا اس مزاحمت کاٹ کر مقابلہ کیجئے۔ اور دل میں غماں لیجئے کہ آج ہر حال میں کم از کم دس منٹ تک یہ انداز سر انجام دینا ہی ہے اگر آپ نے پہلے روز اس لاشعوری مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈال دیئے تو پھر آپ اس مقابلے کو ہمیشہ ہمیش کے لئے ختم کیجئے۔ لہذا کسی بھی صورت میں پہلے روز ہی سے اس لاشعوری مزاحمت کا ڈب کر مقابلہ کیجئے۔ اور جب تک دس منٹ ختم نہ ہو جائیں اپنی جگہ سے ہرگز نہ ہٹیں۔

## وقت کا تعین

آغاز میں وقت کا تعین یا تو نام نہیں سے کیجئے یا سامنے کی دیوار پر کلاک لگا کر کیجئے۔ کلاک کے ذریعے وقت کے تعین کی صورت میں جب آپ کو اندازہ ہو کہ تقریباً دس منٹ چارہ ہو چکے ہیں تو لینے یا لینے آہستہ سے آنکھیں کھول کر کلاک کو دیکھ لیجئے۔ ہمیں تجربہ ہے کہ متبدلی وقت کے معاملہ میں بڑا سخت دھوکہ کھاتا ہے وہ تقریباً دس منٹ کے بعد ہی تصور کرنے لگتا ہے کہ دس منٹ ہو چکے ہیں آغاز میں یہ دس منٹ گزر کر سی نہیں دیتے۔ لہذا ہوشی کلاک دیکھ کر معلوم ہو کہ ابھی دس منٹ نہیں ہوئے تو دوبارہ آنکھیں بند کر کے حسب سابق ناف کے اندر چڑھاؤ پر توجہ مرکوز کر دیجئے آپ جب آپ دوبارہ آنکھیں کھولیں تو دس منٹ کی بجائے آٹیس یا آٹیس منٹ ہو چکے ہوں تو سبحان اللہ۔ یاد رہے کہ اس مراقبہ کا وقت دس منٹ سے 90 منٹ تک کا ہے۔

## دوران مراقبہ دماغ کی کیفیات

انداز انبساط سے آغاز سے دس منٹ کے اندر اندر دماغ کے سیکویٹیکل سسٹم کے افعال بہت آہستہ معطل ہو جاتے ہیں اور اس کی بجائے دماغ کا دوسرا نظام یعنی جراثیمی سیکویٹیکل سسٹم فعال ہو جاتا ہے۔

جراثیمی سیکویٹیکل کی فعالیت سے دماغ سے ایک ہارمون جسے ایسی ٹل کو لائن Acetyl Choline کہتے ہیں کا افراز شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ہارمون تھکاوٹ دباؤ اور تھکاوٹ کو دور کر کے جسم کے الگ الگ کوپرسکون کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

- 1۔ دل کی دھڑکن کا نرم دور ہو جانا۔
- 2۔ خون کی تالیوں کا ٹھیکل جانا۔ اور ان میں خون کی روانی کا ست ہو جانا۔ یا درجے بلند فشار خون میں خون کی تالیوں سخت اور ٹھک ہو جاتی ہیں جس کے باعث خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے۔ لہذا یہ انداز بہت فشار خون کا شافی علاج ہے۔
- 3۔ آنکھوں کی پتلیوں کا سکڑ جانا۔
- 4۔ پینہ گلاب دھن اور رطوبت معدہ کا افراز بڑھ جانا۔
- 5۔ دماغ سے حیرت اور Theta Waves کا نکلنا۔ یا درجے سے حیرت لیں اسی وقت تلفی ہیں جب پورا جسم مکمل پرسکون ہو۔

## انداز انبساط قلب کے بعد

انداز انبساط قلب سرانجام دینے کے بعد آپ ان قلبی و ذہنی امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ جنہوں نے آپ کو ذمہ دہر گور کر رکھا ہے۔ آپ اس "ہام نہاد خول" سے رہائی پالیں گے۔ جو آپ نے بلا وجہ اپنے لوپر چڑھا رکھا ہے آپ کے جسم اور ذہن میں ہم آہنگی پیدا ہو جائے گی۔ جس کے نتیجہ میں آپ نہ صرف امراض قلب بڑھ رہے جسم امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ اس انداز کے مسلسل سرانجام دینے سے آپ میں بہت استقلال اور حوصلہ پیدا ہو گا کہ آپ اگر چاہیں تو آپ اپنے دماغ سے دس گنا زیادہ کام لے سکتے ہیں۔ ذہن کے افعال خزانے سے آپ ایسے گہرے تھکاوٹ اور ذہنی جواہرات نکال سکتے ہیں کہ دنیا دنگ رہ جائے۔ مگر ان دماغی قوتوں کو بروئے کار لانے کی پیدوی شرط یہ ہے کہ آپ کے ذہن دماغ اور اعصاب کی تمام قوتیں ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں۔ ان قوتوں کے ایک نقطہ پر مرکوز ہونے سے آپ کی شعوری و بوجہ وقت انسان کو ہر وہی دنیا سے الگ کر دیتی ہے۔ حاضری طور پر معطل ہو جاتی ہے اور انسان دنیا دماغ سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ لاشعوری درجے کھلنے کھلنے ہیں اور حافطہ کے بند دروازے داہرہ جاتے ہیں۔ طالب ایسی نایہ دور ہو کر مجمل دنیا کا نظارہ کر لیتا ہے جو اس کے ذہن دماغ میں بھی نہیں ہوتی۔ ع اس غنہ الست کی کچھ دلکشی نہ پوچھ۔ علامہ فرماتے ہیں ۔

فیض کی کسی نظر کا ہے؟ کرامت کسی کی ہے؟  
وہ کہ جس کی نگہ مثل شعاع آفتاب

## اختتام کتاب

حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے کتاب ”یوگا اور دھرم“ اختتام پذیر ہوئی۔  
اب دیکھئے قادر مطلق ہمیں دیگر مشترک کتب کی تکمیل کی کب توفیق دیتا ہے۔ ویسے اب  
ہمارے چل چلاؤ کا زمانہ۔ یہ فقیر کسی بھی لمبے راہی ملکب عدم ہو سکتا ہے۔

چراغ جھٹے چلے جا رہے ہیں سلسلہ وار

میں خود کو دیکھ رہا ہوں فسانہ ہوتے ہوئے

مکریا در ہے جہل حافظہ

ۛ قدم در بلع مدار از جہانہ حافظہ

کہ گرچہ فرق گناہ امت می رود بہ بہشت

(آزاد ترجمہ) حافظ (یعنی اس فقیر) کے جہانہ میں شرکت سے گریز مت کیجئے۔

اگرچہ یہ فقیر گناہوں میں فرق ہے۔ مگر حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے سوئے بہشت

رواں دواں ہے۔

العبد

گداے گوشہ نشین

گلستان جوہر کراچی۔

ڈاکٹر فتح علی خان عفی عنہ

۶۰ اکتوبر ۲۰۰۲ء

۱۰/۱۰/۲۰۰۲

فن یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

## ڈاکٹر فتح علی خان

کے حقیقت آشاکلم سے

80.00 روپے	فن، یوگا حصہ اول
100.00 روپے	فن، یوگا حصہ دوم
100.00 روپے	فن، یوگا حصہ سوم (ثلی بیجنی)
100.00 روپے	یوگا تھراپی حصہ اول
200.00 روپے	یوگا امراض قلب
100.00 روپے	یوگا اور ذیابیطس
100.00 روپے	یوگا اور چٹائی
90.00 روپے	یوگا اور بریسٹ کینسر
90.00 روپے	یوگا اور دمہ
130.00 روپے	یوگا اور جنسی امراض مردانہ
150.00 روپے	یوگا اور امراض زنانہ
ذریعہ طبع	یوگا تھراپی حصہ دوم
ذریعہ طبع	یوگا اور گردوں کے امراض
ذریعہ طبع	یوگا اور تحلیل نفسی
ذریعہ طبع	ہومیو پیتھک پریکٹس
ذریعہ طبع	یوگا آف تھبت
ذریعہ طبع	یوگا کے بعد
ذریعہ طبع	یوگا اور حمل

مرچو

ادارہ علوم و تحقیق 184-B، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290